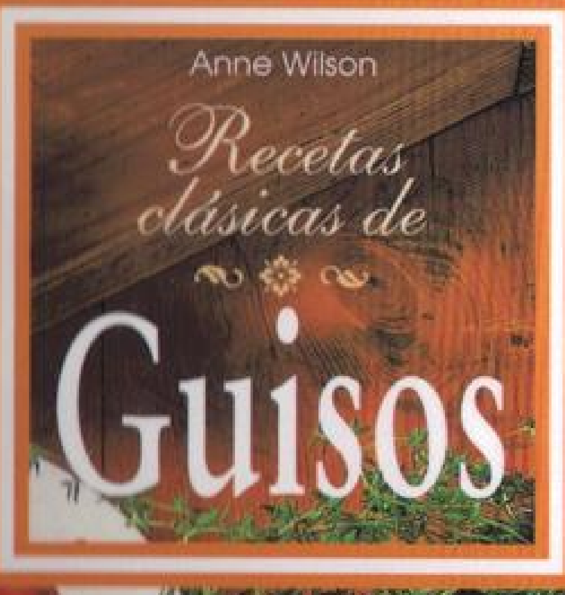
Los guisos caseros siempre resultan maravillosamente reconfortantes y nutritivos. Para ayudarle a triunfar en la cocina, le presentamos en este libro una selección de recetas clásicas, con explicaciones paso a paso y magníficas fotografías. Elija una de ellas, por ejemplo el *Bœuf bourguignon* o el *Hotpot* de carne y riñones, y prepare una comida sustanciosa, adecuada para cualquier ocasión.

H KLICZKOWSKI





Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros poco experimentados



Para cocineros expertos



En general se utilizan las medidas habituales en gramos y litros. Sólo excepcionalmente aparece la medida taza con una capacidad de 250 ml. Los huevos empleados en las recetas tienen un peso medio de 60 g. El peso de las latas es siempre diferente según el producto, por ello escoja la medida que más se aproxime a la indicada en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Murdoch Books® Australia., GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: Classic Essential Casseroles

La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Verónica Puidengolas Legler para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96048-67-5

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

Recetas clásicas de

Guisos

Elaboración de los guisos

Los guisos son deliciosos, nutritivos y fáciles de preparar. Al cocer la carne y las hortalizas a fuego lento con el caldo y el jugo de la carne se forma una rica salsa, ofreciéndole una comida equilibrada y muy sabrosa.

Equipo de cocina
Antes de pensar en *qué cocinar*, debe decidir *qué recipiente* va a utilizar. Para empezar, vale la pena invertir en una cacerola de primera calidad, de un tamaño que se adapte a sus necesidades. Existen dos tipos de cacerolas: las resistentes al fuego y las refractarias. Ambas disponen de una tapadera ajustada para asegurar que no se escape nada de vapor y así retener la condensación en la cacerola durante la cocción. ¿Cuál es el resultado? Un guiso tierno y jugoso con los sabores bien entremezclados.

Cazuelas resistentes al fuego
Estas cazuelas, que suelen ser de hierro fundido o esmaltado, retienen el calor; debe retirar la comida una vez hecha, de lo contrario seguirá el proceso de cocción. Se pueden utilizar tanto sobre el fuego como en el horno, y permiten cocer y servir la comida en el mismo recipiente.

Cazuelas refractarias
Lea siempre las instrucciones del fabricante antes de usarlas, ya que algunas cazuelas de cerámica no se pueden utilizar sobre el fuego. En este caso, soase o dore los ingredientes en una sartén de fondo pesado antes de pasarlos a la cazuela. Eche un poco de caldo o agua a la sartén, ráspelo un poco y vierta los jugos en la cazuela.



Es importante que sepa si su cazuela es resistente al fuego (izquierda) o refractaria (derecha).

Elección de la carne
Los cortes de carne más económicos son perfectos para guisar, ya que la cocción a fuego lento reblandece la carne. Use carne de vacuno bien veteada; no se deje disuadir por la grasa exterior ya que ésta se puede retirar fácilmente. No recorte la grasa veteada ni los tendones ya que se disuelven y se convierten en gelatina durante la larga cocción. Se obtiene así una carne melosa y una salsa rica y sabrosa.

Enharinar y dorar
El hecho de enharinar la carne permite dorar y espesar la salsa durante la cocción, de modo que no es necesario espesarla al final. Ponga la harina en una bolsa de plástico, introduzca la carne en tandas, cierre la bolsa y agítela bien. Sacuda el exceso de harina.

Cortes para guisar

Vaca o buey aguja, filete de pobre, babilla, contra, falda, morcillo trasero, costillar, pecho, tapa, redondo

Ternera morcillo trasero (ossobuco), pierna, espalda

Cordero cuarto trasero, cuello, chuletas de cuello o cuarto trasero, morcillo, espalda deshuesada

Cerdo cuello, chuletas, filetes, paletilla en dados, medallones

Pollo muslo, filetes o trozos

Para dorar la carne, caliente aceite o mantequilla en una cacerola y fría la carne enharinada a fuego fuerte, en tandas, para realzar su sabor y su color. No llene la cacerola en exceso, o la carne se guisará en su jugo y se volverá dura.

Trucos de cocción
Guise siempre la carne a fuego lento (nunca la hierva), o se tornará dura.
Para que las hortalizas se mantengan enteras, añádalas ½ hora antes del final de la cocción.
Para comprobar si está cocida pinche la carne con un tenedor: si lo puede retirar fácilmente y la salsa es espesa, está lista. Si se queda clavado y la salsa es clara, déjela unos minutos más.
En caso de que la salsa siga siendo clara una vez cocida la carne, destape la cazuela, retire la carne y deje hervir la salsa a fuego medio hasta que se reduzca y se espese.

Recalentar un guiso refrigerado
Lo mejor de un guiso es que se puede preparar con un máximo de 2 días de antelación. De hecho, su sabor mejora con el tiempo. Consérvelo en el frigorífico hasta su consumo; páselo entonces a una cacerola grande o a una cazuela resistente al fuego. Lleve a ebullición, baje el fuego y cueza a fuego lento hasta que esté bien caliente.

Recalentar un guiso congelado
La mayoría de los guisos se pueden congelar hasta 1 mes (excepto los de marisco). Cuando el guiso se haya enfriado, espume la grasa solidificada, páselo a un recipiente hermético, cúbralo con film transparente para evitar que se forme escarcha, o guárdelo en bolsas para congelar. Resulta muy útil congelar el guiso en raciones pequeñas para poder retirar sólo lo necesario. Descongele siempre el guiso por completo en el frigorífico, y luego recaliéntelo del mismo modo que un guiso refrigerado.
El ajo debe añadirse al recalentar el guiso, ya que al congelarlo pierde su sabor. No condimente en exceso un guiso para congelar, ya que los sabores pueden concentrarse. Sazónelo al recalentarlo.

Cómo preparar un bouquet garni
Con la parte verde de un puerro, envuelva holgadamente un par de tallos de apio, unas ramitas de perejil fresco, una ramita de tomillo fresco y una hoja de laurel. Ate con bramante, dejando un extremo largo para poder retirarlo fácilmente antes de servir.



Navarin de cordero

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 20 minutos
Para 4 personas

- **1,25 kg de espalda o pierna de cordero deshuesada**
- **30 g de mantequilla**
- **1 cucharada de aceite**
- **1 cebolla pequeña cortada en cuartos**
- **12 cebolletas grandes sin los tallos**
- **1 diente de ajo majado**
- **1 cucharada de harina**
- **250 ml de caldo de vacuno**
- **1 nabo pelado y cortado en dados**
- **1 zanahoria grande, en rodajas gruesas**
- **6 patatas nuevas partidas por la mitad**
- **400 g de tomate troceado de lata**
- **1 bouquet garni**
- **80 g de guisantes**

1~Retire el exceso de grasa de la carne y corte ésta en dados pequeños. Precaliente el horno a 150°C. Caliente la mantequilla y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la cebolla y las cebolletas a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Añada el ajo y deje cocer 1 ó 2 minutos. Retire de la cazuela.

2~Ponga en tandas la carne en la cazuela y dórela rápidamente. Cuando toda la carne esté dorada, devuélvala a la cazuela con las cebollas y espolvoréela con harina. Vierta el caldo y cueza, removiendo, hasta que la mezcla sea homogénea y ligeramente espesa.

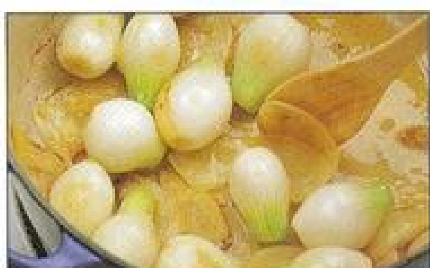
3~Incorpore el nabo o la rutabaga, la zanahoria, las patatas, el tomate y el bouquet garni. Cubra con una tapadera ajustada y hornee unas 2 horas, o hasta que la carne esté tierna. Remueva dos o tres veces durante la cocción. Añada los guisantes al cabo de 1¼ horas. Retire el bouquet garni antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

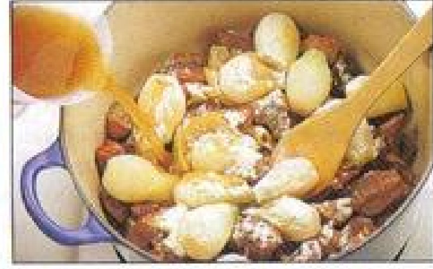
proteínas 75 g; grasas 18 g; hidratos de carbono 13 g; fibra 5 g; colesterol 225 mg; 520 kcal

Tiempo de conservación~Puede conservar este guiso hasta 3 días en un recipiente hermético en el frigorífico. Recaliéntelo 30 minutos a 180°C, o hasta que esté bien caliente.

Nota~Si lo prefiere, utilice medallones de cordero para esta receta.



Fría la cebolla y las cebolletas a fuego medio hasta que la cebolla esté tierna.



Devuelva la carne y las cebollas a la cazuela, espolvoree con harina y vierta el caldo.

Pollo cacciatore

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 4 personas



1,5 kg de pollo en trozos
20 g de mantequilla + 20 g adicionales
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande picada
2 dientes de ajo picados
1 pimiento verde pequeño picado
150 g de champiñones, en láminas gruesas
1 cucharada de harina
250 ml de vino blanco
1 cucharada de vinagre de vino blanco
4 tomates pelados, sin semillas y picados
2 cucharadas de concentrado de tomate
90 g de aceitunas negras pequeñas
20 g de perejil fresco picado

1-Precaliente el horno a 180°C. Retire el exceso de grasa del pollo y séquelo con papel de cocina. Caliente la mitad de la mantequilla y del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la mitad del pollo a fuego fuerte hasta que se dore bien; resérvelo. Caliente la mantequilla y el aceite restantes; fría el resto del pollo. Reserve.

2-Caliente la mantequilla adicional en la cazuela; sofría la cebolla y el ajo 2 ó 3 minutos. Añada el pimiento y los champiñones y sofría, removiendo, 3 minutos más. Agregue la harina y rehogue 1 minuto. Vierta el vino, el vinagre, los tomates y el concentrado de tomate. Deje cocer, removiendo, durante 2 minutos, o hasta que se espese ligeramente.

3-Incorpore el pollo a la cazuela y nápelo bien con la mezcla de tomate y cebolla. Hornéelo, tapado, durante 1 hora o hasta que esté tierno. Añada las aceitunas y el perejil. Sazone con sal y pimienta machacada y sirva acompañado de pasta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 80 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 4,5 g; colesterol 285 mg; 670 kcal

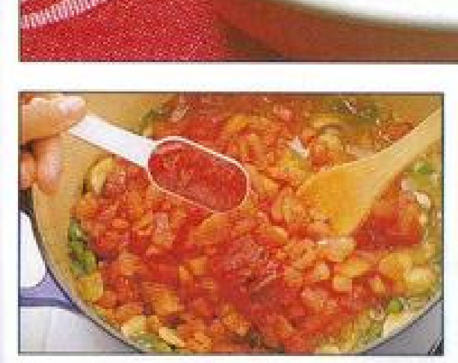
Nota-Para preparar una salsa más espesa, retire el pollo cocido de la cazuela y cueza la salsa a fuego medio hasta que se espese un poco. Devuelva el pollo a la cazuela y añada las aceitunas y las hierbas. El equivalente francés de este plato es el Pollo *chasseur* (a la cazadora).



Caliente la mantequilla y el aceite en la cazuela y dore el pollo en tandas.



Agregue la harina a la mezcla de pimiento y champiñones.



Vierta el vino, el vinagre, los tomates y el concentrado; rehogue hasta que se espese.



Incorpore el pollo y nápelo bien con la mezcla de tomate.



~ Bœuf bourguignon ~

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 6 personas



1 kg de tapa o redondo de buey
30 g de harina sazonada
3 lonchas de beicon sin la piel
1 cucharada de aceite
12 cebollitas
1 bouquet garni
250 ml de vino tinto
500 ml de caldo de buey
200 g de champiñones botón
1 diente de ajo majado

1~Retire la grasa y los tendones de la carne, córtela en dados y rebócela con la harina sazonada.
2~Corte el beicon en cuadrados. Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y fría el beicon a fuego medio. Retírelo. Dore bien la carne en tandas, retírela y resérvela. Añada las cebollitas y dórelas.
3~Incorpore la carne y el beicon a la cazuela, con el bouquet garni, el vino, el caldo, los champiñones y el ajo. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y cueza removiendo 1½ horas, o hasta que la carne esté muy tierna. Retire el bouquet garni antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 7,5 g; fibra 7 g; colesterol 90 mg; 320 kcal



Retire la grasa y los tendones de la carne y córtela en dados con un cuchillo afilado.



Fría rápidamente el beicon a fuego medio y retírelo de la cazuela.



Añada las cebollitas y fríalas, removiendo, hasta que se doren.



Incorpore la carne y el beicon a la cazuela y añada el bouquet garni.

Gulash de ternera

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 4 personas



50 g de mantequilla
750 g de espalda de ternera cortada en dados de 3 cm
2 cebollas rojas picadas
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de *paprika* húngara
¼ cucharadita de semillas de alcaravea
4 tomates
1 ramita de mejorana fresca
125 g de champiñones pequeños
1 pimiento verde picado
1 pimiento rojo picado
1 cucharada de concentrado de tomate
nata agria para servir
hojas de mejorana fresca para adornar

1~ Precaliente el horno a 160°C. Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada los dados de ternera y fríalos en tandas, removiendo, durante 5 minutos, o hasta que la carne cambie de color. Retírela de la cazuela. Sofría la cebolla y el ajo, removiendo, durante 5 minutos. Espolvoree con la *paprika* y las semillas de alcaravea. Remueva y sofría 5 minutos más. Devuelva la carne a la cazuela.

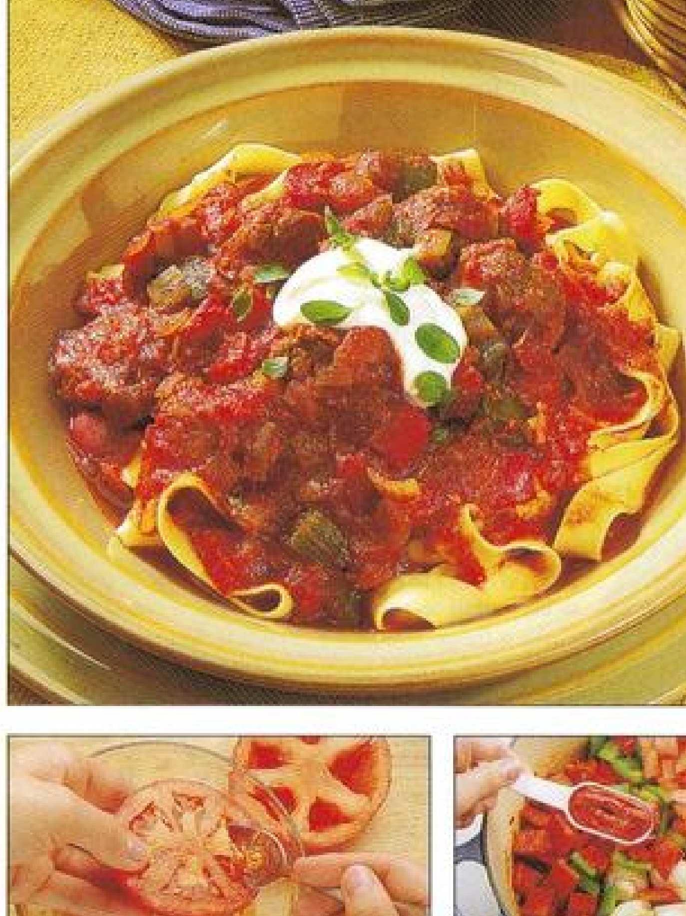
2~ Corte una pequeña cruz en la base de cada tomate, póngalos en un cuenco refractario y vierta agua hirviendo. Déjelos en remojo 30 segundos y pélelos. Retire las semillas de los tomates con una cucharita y pique la pulpa.

3~ Añada a la carne la ramita de mejorana, los champiñones (parta los más grandes por la mitad), los pimientos, los tomates, el concentrado de tomate y 125 ml de agua. Mézclelo todo bien. Cuézalo, tapado, en el horno durante 1¾ horas o hasta que la carne esté tierna.

4~ Retire la ramita de mejorana. Sazone bien y sirva con pasta o patatas hervidas y una cucharada de nata agria. Adorne con las hojas de mejorana.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 4 g; colesterol 190 mg; 275 kcal

Variante~ Sustituya los tomates frescos y el agua por 425 g de tomates enteros y pelados en conserva, picados.





Espolvoree la paprika y las semillas de alcaravea sobre la cebolla y el ajo.



Deje los tomates en remojo en el agua hirviendo 30 segundos y pélelos.



Retire las semillas de los tomates con una cucharita.



Añada los ingredientes restantes a la carne y mezcle bien.

~ Estofado de garbanzos ~

Tiempo de preparación:
1 hora + toda la noche en remojo + 20 minutos en reposo
Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 6 personas

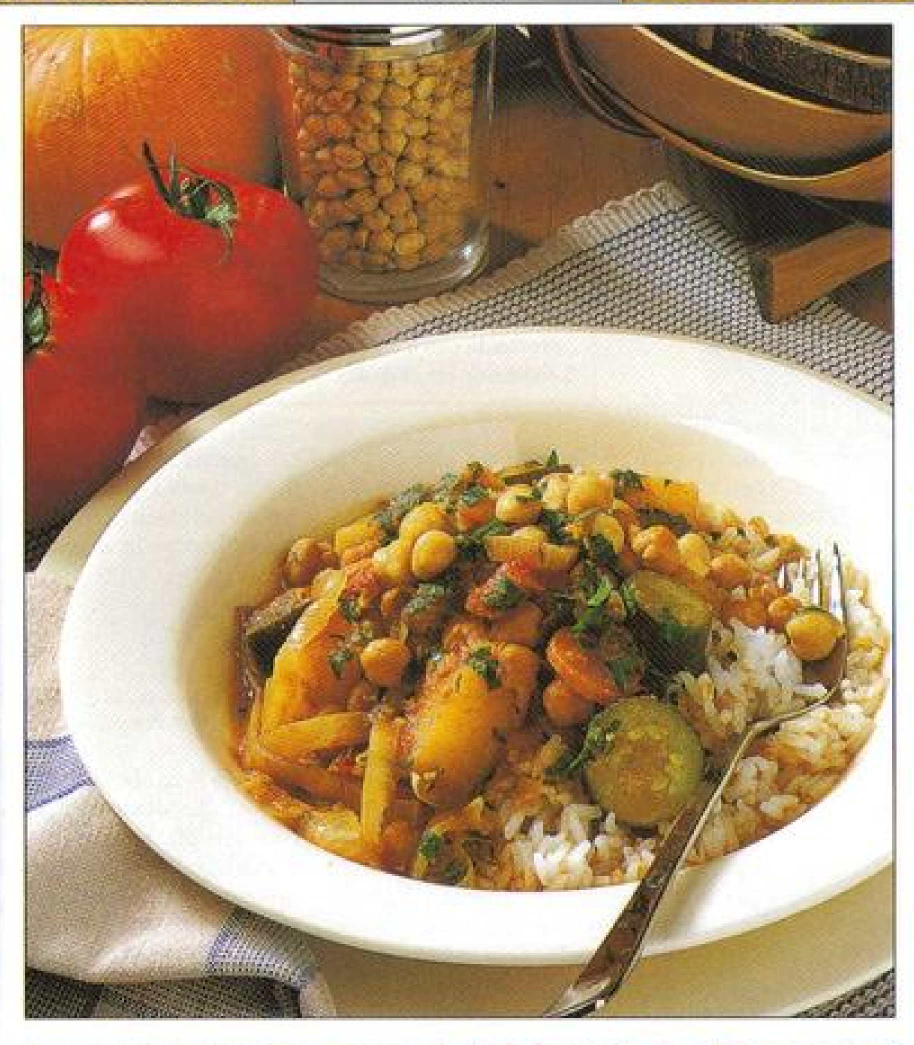



220 g de garbanzos secos
1 berenjena pequeña, en dados de 2 cm
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas en rodajas
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de jengibre fresco rallado
1 cucharada de comino en polvo
1 ó 2 cucharaditas de guindilla en polvo
2 cucharaditas de pimentón
1,5 litros de caldo de verduras
2 zanahorias cortadas en rodajas finas
2 nabos pelados y cortados en dados de 2 cm
3 calabacines cortados en rodajas de 2 cm
300 g de calabaza cortada en dados de 3 cm
2 tomates picados
10 g de perejil picado

1~Ponga los garbanzos en un cuenco, cúbralos con agua y déjelos toda la noche en remojo. Aclárelos y escúrralos.
2~Coloque la berenjena en un plato en una sola capa y espolvoréela con abundante sal. Déjela 20 minutos en reposo, aclárela bien y séquela con papel de cocina.
3~Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la cebolla a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que se dore, removiendo de vez en cuando. Añada el ajo, el jengibre y las especias; cueza 1 minuto. Vierta los garbanzos y el caldo. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje hervir, tapado, unos 40 minutos, o hasta que los garbanzos estén algo tiernos. Remueva de vez en cuando.
4~Añada la zanahoria y el nabo, y cueza 15 minutos a fuego lento. Vierta las hortalizas restantes. Guise a fuego lento, tapado, removiendo de vez en cuando, durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas. Agregue el perejil y sirva con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 9 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 9,5 g; colesterol 0 mg; 200 kcal

Nota~Puede preparar este guiso con 2 días de antelación y conservarlo en un recipiente hermético en el frigorífico.





Deje los garbanzos toda la noche en remojo, aclárelos y escúrralos bien.



Coloque la berenjena en un plato y espolvoréela con abundante sal.



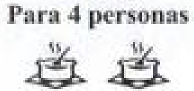
Añada el ajo, el jengibre y las especias a la cebolla y cueza durante 1 minuto.



Vierta la berenjena, el calabacín, la calabaza y el tomate; rehogue hasta que esté tierno.

Estofado de rabo de buey

Tiempo de preparación:
40 minutos +
3 horas en remojo
Tiempo de cocción:
4 horas
Para 4 personas



- 1 kg de rabo de buey, en trozos pequeños
- 30 g de harina sazonada
- 1 cucharada de aceite
- 2 lonchas de beicon sin la piel y picadas
- 1 cebolla pequeña pinchada con 6 clavos
- 2 dientes de ajo majados
- 2 zanahorias cortadas en cuartos a lo largo
- 375 ml de caldo de vacuno
- 425 g de tomate triturado de lata
- 1 chirivía cortada en cuartos a lo largo
- 1 puerro, en rodajas

1.~Retire el exceso de grasa del rabo de buey y páselo a un cuenco grande. Cúbralo con agua y déjelo reposar 3 horas. Escúrralo bien y páselo a una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Cúbralo con agua limpia y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje hervir durante 10 minutos, espumando regularmente la superficie con un colador o una cuchara. Escurra la carne, déjela enfriar y séquela con papel de cocina.

2.~Precaliente el horno a 150°C. Reboce la carne con la harina sazonada y sacuda el exceso. Caliente el aceite en la cazuela y dore el beicon a fuego medio durante 3 minutos, removiendo con frecuencia. Retírelo.

3.~Añada la carne enharinada a la cazuela y fríala a fuego medio-fuerte durante 3 minutos, o hasta que se dore, sin dejar de remover.

4.~Agregue el beicon, la cebolla, el ajo y la mitad de la zanahoria. Vierta el caldo y el tomate triturado. Tape y hornee durante 3 horas. Añada la zanahoria restante, la chirivía y el puerro; prosiga la cocción de 30 a 40 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas. Retire la cebolla antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 44 g; fibra 12 g; colesterol 90 mg; 720 kcal

Nota~Para obtener mejores resultados prepare este plato con un día de antelación y consérvelo en el frigorífico. Recaliéntelo a 180°C durante 45 minutos, o hasta que esté muy caliente.



Deje hervir la carne durante 10 minutos, espumando regularmente la superficie.



Añada la carne enharinada y fríala a fuego medio-fuerte hasta que se dore.

Cerdo a la normanda

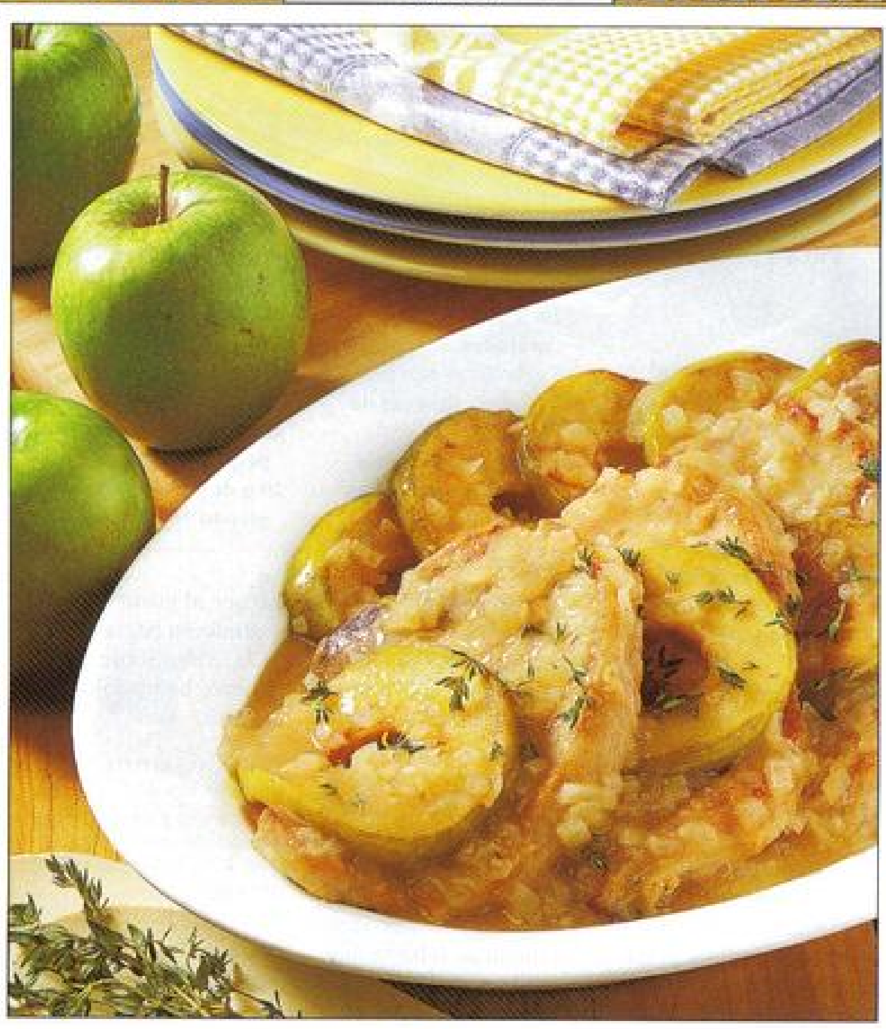
Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 4 personas



4 chuletas o medallones de cerdo de unos 2,5 cm de grosor
30 g de harina
½ cucharadita de nuez moscada
30 g de mantequilla
2 manzanas verdes descorazonadas y cortadas en rodajas
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada fina
60 ml de vinagre de sidra
1 ramita de tomillo fresco
375 ml de sidra seca
20 g de mantequilla adicional
80 ml de nata líquida
1 cucharada de Calvados o brandy
ramitas de tomillo fresco para adornar

1. Precaliente el horno a 160°C. Retire la piel y el exceso de grasa de la carne. Sazone 2 cucharadas de harina con la nuez moscada, sal y pimienta, y enharine la carne. Sacuda el exceso y reserve la harina restante.
2. Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la manzana en tandas, 1 minuto por cada lado, o hasta que se dore. Retírela. Añada el aceite a la mantequilla y fría la carne 2 ó 3 minutos, o hasta que se dore por ambos lados. Retírela.
3. Ponga la cebolla, el vinagre y el tomillo en la cazuela y deje hervir 2 minutos, o hasta que se reduzca a la mitad. Baje el fuego; vierta la sidra y cueza 2 minutos más. Agregue la carne, nápela con la mezcla y hornéela, tapada, unos 30 minutos. Incorpore la manzana y prosiga la cocción otros 15 minutos, o hasta que la carne esté tierna.
4. Pase la carne y la manzana a una fuente. Retire el tomillo y ponga la cazuela en el fuego. En un cuenco mezcle la mantequilla adicional y la harina reservada para formar una pasta. Incorpore gradualmente la pasta a la salsa y lleve poco a poco a ebullición, batiendo hasta que se espese. Baje el fuego y añada la nata y el Calvados. Salsee la carne y las manzanas. Adorne con el tomillo.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 18 g; fibra 2 g; colesterol 113 mg; 455 kcal





Reboce la carne con la harina sazonada y sacuda el exceso.



Fría la manzana en la mantequilla hasta que se dore ligeramente por ambos lados.



Agregue la carne dorada a la cazuela y nápela con la mezcla.



Incorpore gradualmente cucharaditas de la pasta de mantequilla y harina.

Gumbo de pollo

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 10 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite vegetal
1 kg de pollo en trozos
3 lonchas de beicon sin la piel y picadas gruesas
2 ó 3 dientes de ajo majados
6 cebolletas cortadas en tiras de 4 cm de largo
1 pimiento verde sin semillas y picado en trozos de 4 cm
1 tallo de apio picado
1 cucharada de harina
1 pizca de pimienta de Cayena
¼ cucharadita de hojas de tomillo seco
1 hoja de laurel
250 ml de caldo de pollo
425 g de tomates en conserva picados
400 g de quingomboes pequeños frescos
20 g de perejil fresco picado

1- Caliente la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Seque bien los trozos de pollo con papel de cocina y dórelos en el aceite a fuego fuerte 2 ó 3 minutos. Cuézalos en dos tandas y páselos a un plato.

2- Caliente el aceite restante en la cazuela y fría el beicon, el ajo y la cebolleta 2 ó 3 minutos. Agregue el pimiento y el apio; cueza, removiendo, 2 ó 3 minutos. Espolvoree con la harina y la pimienta de Cayena, y añada el tomillo y el laurel. Deje cocer, removiendo, 1 minuto más.

3- Incorpore gradualmente el caldo de pollo, lleve a ebullición y remueva hasta que se espese. Agregue los tomates picados. Devuelva el pollo a la cazuela y mezcle bien. Baje el fuego, tape y guise durante 30 minutos. Incorpore los quingomboes, remueva bien y prosiga la cocción otros 20 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Espolvoree con el perejil y sazone al gusto con sal y pimienta negra machacada. Sirva sobre arroz caliente bañándolo con la salsa.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 65 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 6,5 g; colesterol 140 mg; 465 kcal

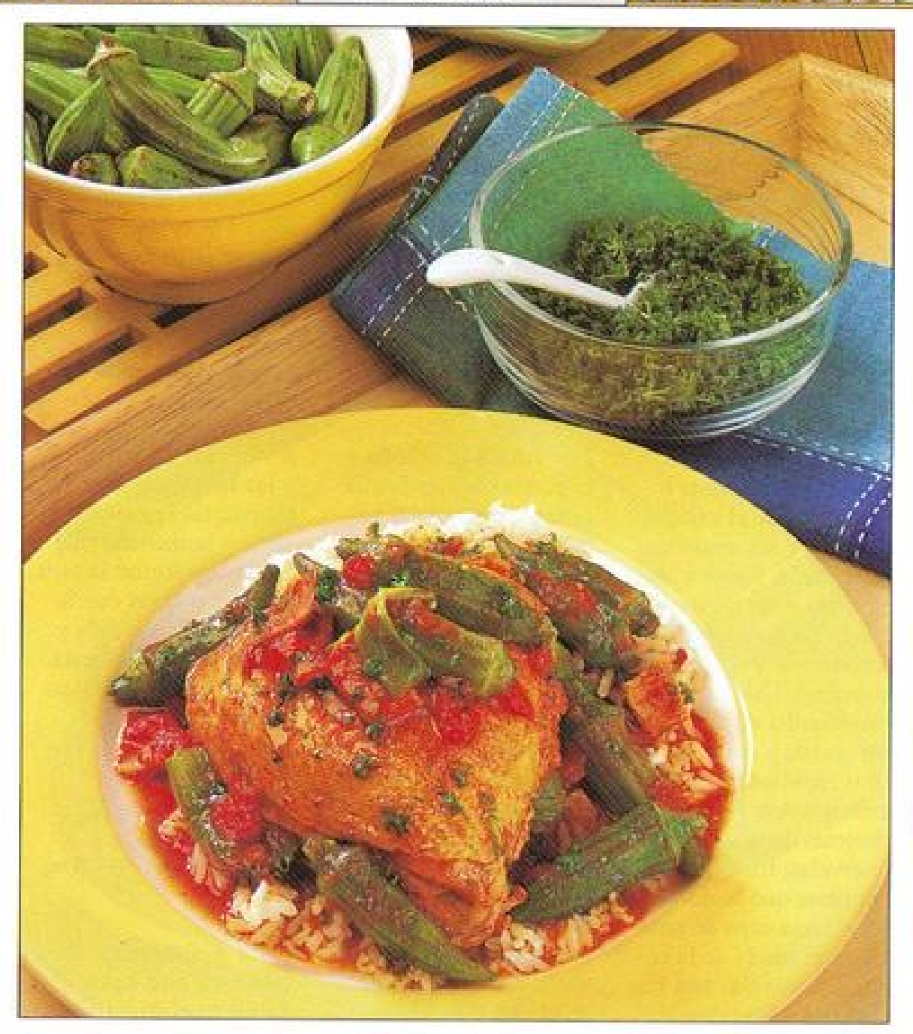
Nota- Puede usar 825 g de quingomboes en conserva, escurridos.



Dore los trozos de pollo, en dos tandas, a fuego fuerte.



Agregue el pimiento y el apio a la mezcla de beicon, ajo y cebolleta.





Espolvoree la harina y la pimienta de Cayena sobre la mezcla de beicon.



Incorpore los quingomboes al gumbo y cueza hasta que el pollo esté tierno.

Hotpot de Lancashire

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas
Para 8 personas



8 chuletas de cordero del cuarto delantero, de 2,5 cm de grosor	2 cebollas grandes cortadas en aros
4 riñones de cordero sin el centro y en cuartos	1 zanahoria grande
30 g de harina	440 ml de caldo de vacuno o de verduras
50 g de mantequilla	2 cucharaditas de tomillo fresco picado
4 patatas cortadas finas	1 hoja de laurel
	30 g de mantequilla

1. Precaliente el horno a 160°C. Unte una cazuela refractaria de 4 litros de capacidad con mantequilla fundida o aceite. Retire el exceso de grasa y los tendones de la carne. Reboce las chuletas y los riñones con la harina sazonada, sacudiendo y reservando el exceso. Caliente la mantequilla en una sartén grande y dore las chuletas rápidamente por ambos lados. Retire las chuletas de la sartén y resérvelas; fría los riñones hasta que se doren. Ponga una capa de patatas en el fondo de la cazuela y cúbralas con las chuletas y los riñones.

2. Añada la cebolla y la zanahoria picada a la sartén y rehóguelas hasta que la zanahoria empiece a dorarse. Espárzalas sobre las chuletas y los riñones. Espolvoree la harina reservada en el fondo de la sartén y sofríala, removiendo, hasta que se dore. Vierta el caldo de forma gradual y lleve a ebullición, removiendo. Sazone con sal y pimienta negra machacada; añada el tomillo y el laurel. Baje el fuego, deje hervir 10 minutos y vierta la mezcla en la cazuela.

3. Cubra la carne y las hortalizas con las patatas restantes. Tape y hornee durante 1¼ horas. Retire la tapa, unte las patatas con la mantequilla fundida y cueza 30 minutos más, o hasta que las patatas se doren.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 20 g; grasas 11 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 1,5 g; colesterol 150 mg; 212 kcal

Nota. Este guiso se conserva bien hasta 3 días en el frigorífico.





Corte los riñones por la mitad, retire el centro y córtelos en cuartos.



Esparza la cebolla y la zanahoria sobre las chuletas y los riñones.



Sofría la harina hasta que adquiera un tono dorado oscuro y vierta el caldo.



Cubra la carne y las hortalizas con las patatas restantes.

~ Albóndigas a la italiana ~

Tiempo de preparación:
50 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 30 minutos
Para 4 personas

Salsa de tomate
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla roja picada
- 800 g de tomates en conserva picados
- 250 ml de vino blanco
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 1 cucharadita de azúcar extrafino
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 tira de 5 cm de corteza de limón

Albóndigas
- 3 rebanadas de pan blanco sin la corteza y cortadas en dados
- 80 ml de leche
- 500 g de carne picada de ternera
- 2 dientes de ajo majados
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 15 g de perejil fresco picado
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 huevo poco batido
- 25 g de parmesano rallado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- harina para rebozar
- aceite para freír
- perejil fresco picado fino para servir
- parmesano rallado para servir

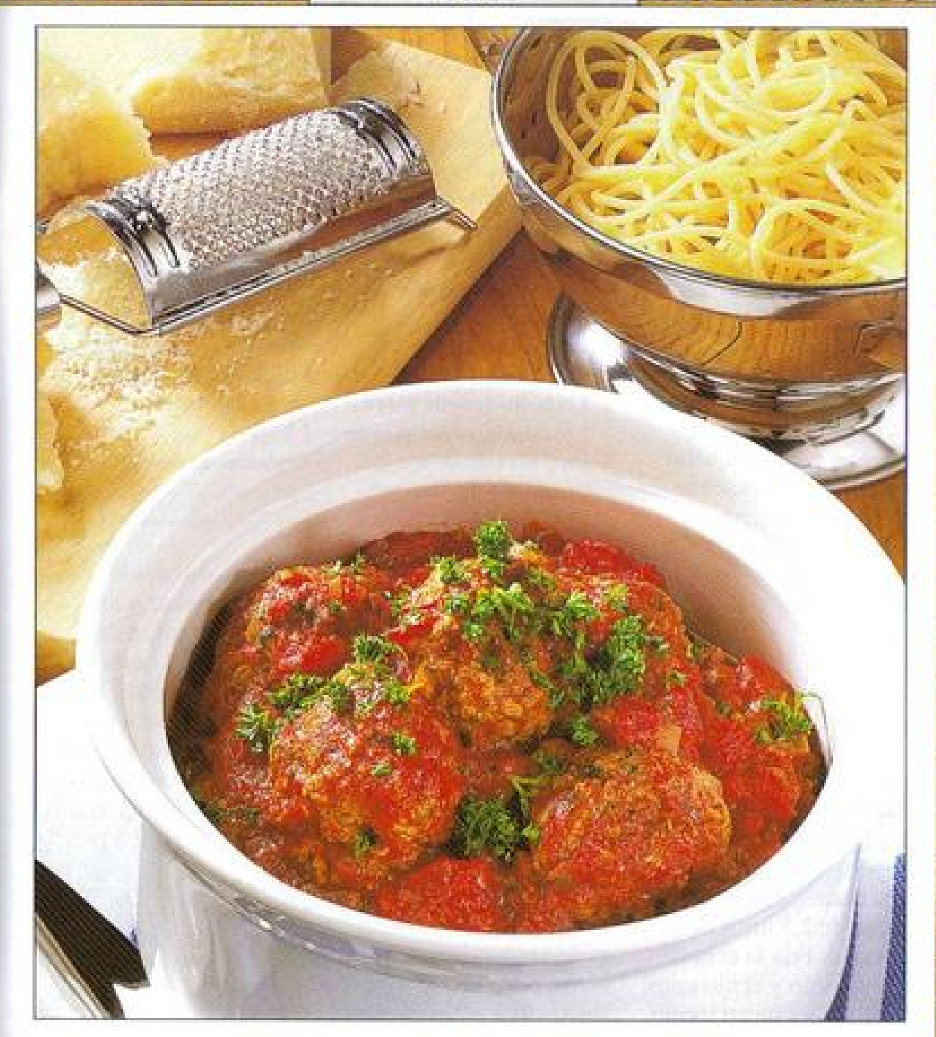
1~Para preparar la salsa de tomate, caliente el aceite de oliva en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Sofría el ajo y la cebolla 2 ó 3 minutos, o hasta que estén blandos. Añada el tomate, el vino blanco, el concentrado de tomate, el azúcar, la albahaca, el perejil, la corteza de limón y 125 ml de agua. Cueza a fuego lento durante 45 minutos, removiendo con frecuencia. Retire la corteza de limón.

2~Para preparar las albóndigas, ponga el pan en un cuenco y cúbralo con la leche. Déjelo en remojo 5 minutos para ablandarlo y exprima el exceso de líquido con las manos. Pase el pan a un cuenco grande con la carne picada, el ajo, la cebolla, el perejil, la ralladura de limón, el huevo, el parmesano y la nuez moscada. Sazone con sal y pimienta negra. Amase con las manos hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

3~Con las manos húmedas, forme bolas con 2 cucharadas de la mezcla (obtendrá unas 16 albóndigas). Enharine ligeramente las albóndigas, vierta 1 cm de aceite en una sartén grande de fondo pesado a fuego moderado y fría las albóndigas en tandas 2 ó 3 minutos, o hasta que estén bien doradas. Incorpórelas a la salsa de tomate y remueva para naparlas. Guíselas, tapadas, a fuego lento durante 30 minutos. Espolvoréelas con perejil y sírvalas con pasta. Vierta el parmesano rallado por encima.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 17 g; grasas 27 g; hidratos de carbono 4,5 g; fibra 15 g; colesterol 60 mg; 510 kcal

Nota~Puede conservar este guiso hasta 3 días en un recipiente hermético en el frigorífico. Caliéntelo bien antes de servir.





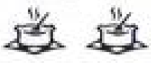
Deje el pan 5 minutos a remojo en leche y exprima el exceso de líquido con las manos.



Con las manos húmedas, forme albóndigas con la mezcla y enharínelas ligeramente.

~ Cioppino ~

Tiempo de preparación:
40 minutos +
30 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 4 personas



2 setas calabaza secas
1 kg de filetes de pescado blanco firme
375 g de langostinos crudos
1 cola de bogavante crudo
12 mejillones
60 ml de aceite de oliva
1 cebolla grande picada
1 pimiento verde picado
2 ó 3 dientes de ajo majados
250 ml de zumo de tomate
425 g de tomate triturado en conserva
250 ml de vino blanco
250 ml de caldo de pescado
6 hojas de albahaca fresca picadas
1 hoja de laurel
2 ramitas de perejil fresco

1~Deje las setas en remojo 30 minutos, escúrralas bien y píquelas finas. Corte el pescado en trozos pequeños y retire las espinas. Pele los langostinos, dejando las colas intactas, y retire el hilo intestinal. Extraiga la carne del caparazón del bogavante y córtela en trocitos. Deseche los mejillones abiertos que no se cierren al golpearlos; frote el resto y retire los filamentos.

2~Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la cebolla, el pimiento y el ajo unos 5 minutos a fuego medio, o hasta que la cebolla esté blanda. Añada las setas, el zumo de tomate, los tomates, el vino, el caldo y la albahaca. Ate el laurel y el perejil con bramante y añádalos a la cazuela. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y deje cocer 30 minutos.

3~Agregue el pescado y los langostinos, y mezcle. Guise, tapado, a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que los langostinos estén rosados y el pescado cocido. Añada el bogavante y los mejillones; cueza de 2 a 3 minutos, o hasta que esté bien caliente. Deseche los mejillones que no se hayan abierto y retire el laurel. Sazone al gusto con sal y pimienta machacada. Sirva con pan.

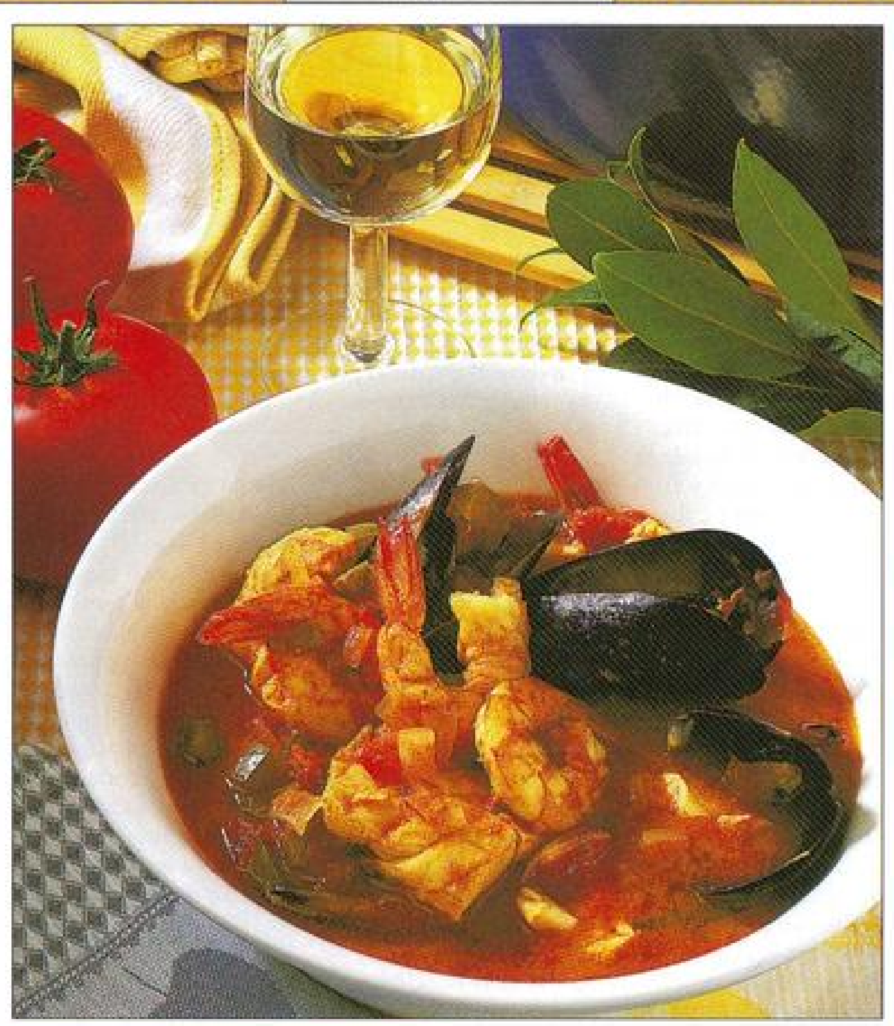
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 70 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 7,75 g; fibra 3 g; colesterol 325 mg; 155 kcal



Con las manos limpias, pele los langostinos, dejando las colas intactas, y retire el hilo.



Corte el caparazón del bogavante a ambos lados de la cola, ábralo y extraiga la carne.





Frote bien los mejillones y retire los filamentos.



Ate la hoja de laurel y el perejil con bramante.

Pot-au-feu

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 50 minutos
Para 10 personas

1 jarrete pequeño de ternera
1,3 kg de tapa de vacuno
1 bouquet garni
1 pollo entero de 1 kg
4 zanahorias partidas por la mitad
8 cebollas pequeñas pinchadas con 2 clavos
2 puerros sin las puntas y cortados en 8 trozos
4 nabos pelados y partidos por la mitad
2 tallos de apio cortados en 4 trozos
1 chorizo o salchicha italiana grande
perejil fresco picado para adornar

1. Ponga el jarrete de ternera en el fondo de una olla de 6,5 litros de capacidad. Añada la carne de vacuno y el bouquet garni y cubra con agua. Lleve rápidamente a ebullición, espumando la superficie con un cucharón.

2. Cuando rompa el hervor, baje el fuego al mínimo y tape la olla, dejándola ligeramente entreabierta. Deje hervir durante 1 hora. Espume la superficie regularmente y vierta un poco de agua fría para mantener la carne cubierta.

3. Para bridar el pollo, coloque un trozo de bramante bajo la rabadilla y páselo por encima de las patas, por debajo de las alas y luego por encima de éstas. Dé la vuelta al pollo sobre la pechuga para cruzar el bramante sobre la parte posterior. Déle de nuevo la vuelta y ate las patas.

4. Añada el pollo a la cazuela y deje cocer 30 minutos más a fuego lento. Manténgalo todo cubierto con agua. Agregue las zanahorias, las cebollas, los puerros, los nabos, el apio y el chorizo o la salchicha. Cueza de 40 a 50 minutos más, o hasta que el pollo y las hortalizas estén tiernas. Retire el bouquet garni. Disponga toda la carne y las hortalizas en una fuente de servir, cubra con papel de aluminio y mantenga caliente en el horno.

5. Cuele el caldo en una olla grande a través de un tamiz forrado con una muselina. Lleve lentamente a ebullición y deje hervir durante 15 minutos hasta reducir el caldo en un cuarto y concentrar los sabores. Reserve unos 500 ml del caldo y pase el resto a una sopera.

6. El *Pot-au-feu* se sirve en dos platos. Como entrante, sirva el caldo bien caliente en cuencos individuales. Como segundo plato, trinche toda la carne en la mesa y sírvala con las hortalizas. Humedezca las carnes con el caldo reservado. Tradicionalmente, se acompaña de col hervida y cortada en juliana, patatas hervidas, mostaza francesa y pepinillos en vinagre. Adorne con el perejil.

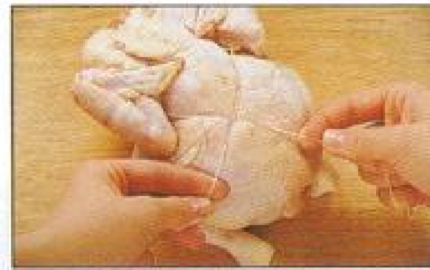
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 55 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 10 g; colesterol 35 mg; 740 kcal

Nota. Puede conservar este plato hasta 3 días en un recipiente hermético en el frigorífico. Puede congelar el caldo restante y utilizarlo posteriormente como base para otras sopas o guisos.





Pase el bramante por encima de las patas, por debajo y luego por encima de las alas.



Dé la vuelta al pollo sobre la pechuga y cruce el bramante sobre la parte posterior.

~ Pollo a la king ~

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 6 personas




Salsa velouté
50 g de mantequilla
40 g de harina
600 ml de caldo de pollo
un cuarto de cebolla pinchado con 3 clavos de especia
2 hojas de laurel
1 cucharada de jerez

50 g de mantequilla
1 kg de pechugas de pollo en filetes cortadas en dados
1 cebolla troceada
125 g de champiñones pequeños, en láminas
1 pimiento verde y 1 rojo, sin semillas y cortados en dados de 3 cm
125 ml de nata líquida
20 g de perejil fresco picado

1~Para preparar la salsa, caliente la mantequilla en un cazo de fondo pesado. Añada la harina y cueza a fuego lento 2 ó 3 minutos, o hasta que adquiera un tono dorado claro. Vierta el caldo de pollo de forma gradual, removiendo hasta que la salsa sea homogénea y se espese. Añada al cazo el cuarto de cebolla y las hojas de laurel. Cueza durante 5 minutos y retire la cebolla y el laurel. Incorpore el jerez, cubra la salsa con film transparente y reserve.

2~Derrita la mantequilla en una cazuela grande resistente al fuego. Fría el pollo en tandas a fuego fuerte durante 2 minutos, o hasta que esté bien dorado. Retírelo. Añada la cebolla y los champiñones y sofríalos, removiendo, durante 2 minutos. Agregue el pimiento y deje cocer 5 minutos más.

3~Devuelva el pollo a la cazuela y cúbralo con la salsa *velouté*. Remueva para mezclar. Guise, tapado, a fuego lento durante 30 minutos, removiendo dos o tres veces. Incorpore la nata y el perejil, sazone con sal y pimienta machacada. Sirva con arroz cocido al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

proteínas 40 g; grasas 27 g; hidratos de carbono 8,5 g; fibra 1,7 g; colesterol 150 mg; 440 kcal



Cueza la mantequilla y la harina a fuego lento hasta que adquieran un tono dorado.



Cuando la salsa se haya espesado, retire la cebolla y la hoja de laurel.

~ Rollitos de vacuno ~

Tiempo de preparación:
1 hora
Tiempo de cocción:
1 hora y 25 minutos
Para 4 personas



Relleno	*Salsa*
160 g de pan rallado	**185 g de champiñones**
20 g de perejil picado	**2 dientes de ajo majados**
½ cucharadita de ralladura de limón	**1 cebolla roja picada**
1 pizca de nuez moscada	**500 ml de caldo de vacuno**
1 huevo poco batido	**1 cucharada de harina**
1 cucharada de vino blanco seco	**20 g de mantequilla**
4 escalopes de vacuno cortados por la mitad	**15 g de perejil fresco picado**
50 g de mantequilla	

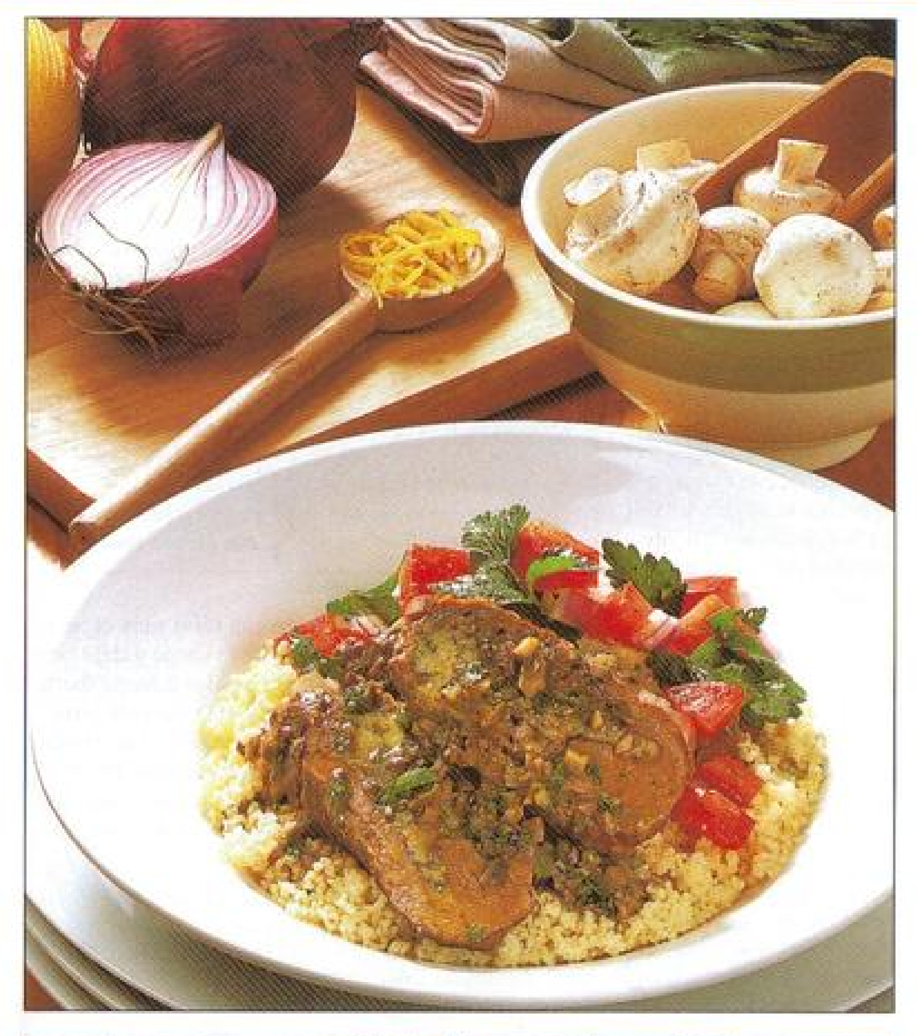
1~Precaliente el horno a 160°C. Pase el pan rallado, el perejil, la ralladura de limón y la nuez moscada a un cuenco. Incorpore el huevo y el vino con un tenedor. Sazone bien.

2~Extienda los trozos de carne entre dos láminas de film transparente y alíselos con un rodillo hasta que midan 16 x 14 cm. Divida el relleno entre éstos, déle forma de salchicha y enrolle la carne a modo de fardo. Doble los extremos hacia adentro y ate los rollitos con bramante.

3~Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Dore los rollitos 2 ó 3 minutos. Retírelos. Pique los champiñones y saltéelos 5 minutos en la cazuela con el ajo y la cebolla, o hasta que estén blandos. Vierta el caldo y remueva de 1 a 2 minutos. Ponga los rollitos en la cazuela en una sola capa. Hornéelos 1 hora, o hasta que estén tiernos.

4~Retire el bramante de la carne. Tape y reserve. Mezcle la harina y la mantequilla en un cuenco para formar una pasta. Vuelva a poner la cazuela en el fuego e incorpore gradualmente la pasta. Remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Devuelva los rollitos a la cazuela y recaliéntelos. Córtelos en 3 ó 4 rodajas y cúbralos con la salsa y el perejil picado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 3 g; colesterol 155 mg; 425 kcal





Incorpore el huevo y el vino con un tenedor hasta que estén bien mezclados.



Extienda la carne entre dos láminas de film transparente y alísela con un rodillo.



Dé forma de salchicha al relleno, envuélvalo y enrolle la carne a modo de fardo.



Cueza los rollitos de carne, dándoles la vuelta, hasta que estén bien dorados.

Ossobuco con gremolata

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 20 minutos
Para 4 personas

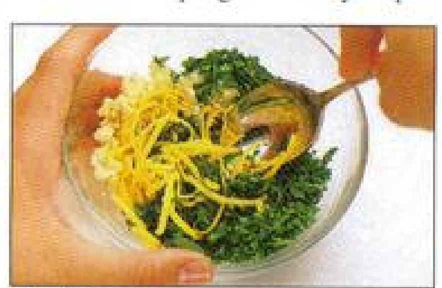


Gremolata
1 cucharada de corteza de limón cortada en juliana o rallada
1 ó 2 dientes de ajo picados finos
7 g de perejil de hoja plana picado fino

Ossobuco
4 trozos de morcillo trasero de ternera de 4 cm de grosor cortados con el hueso
30 g de harina
40 ml de aceite de oliva
2 cebollas grandes cortadas en rodajas
1 zanahoria, en dados
1 tallo de apio, en dados
2 ó 3 dientes de ajo majados
6 tomates Roma picados finos
2 cucharadas de concentrado de tomate
375 ml de vino blanco seco
30 g de perejil de hoja plana picado fino

1. Para preparar la *gremolata,* mezcle la corteza de limón, el ajo y el perejil en un cuenco.
2. Reboce la carne con la harina sazonada y sacuda el exceso. Caliente la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad, lo bastante grande como para contener la carne en una sola capa, y dore bien la carne por ambos lados. Retírela y resérvela.
3. Caliente el aceite restante en la cazuela y sofría la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo durante 5 minutos, o hasta que estén blandos pero no dorados. Disponga la carne en una sola capa en la cazuela. Sazónela bien.
4. Mezcle los tomates, el concentrado y el vino; vierta todo sobre la carne. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape y deje hervir durante 1½ horas.
5. Agregue el perejil. Cueza a fuego lento, sin tapar, unos 30 minutos, o hasta que la carne esté muy tierna y la salsa se haya espesado. Si prefiere una salsa más espesa, retire la carne y deje hervir la salsa a fuego fuerte. Tradicionalmente, este plato se sirve con *risotto* al azafrán (llamado "risotto a la milanesa"). Cúbralo con la *gremolata.*

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 30 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 5 g; colesterol 114 mg; 615 kcal



Mezcle la corteza de limón, el ajo y el perejil para preparar la gremolata.



Añada la carne a la cazuela y dórela bien por ambos lados.

Cerdo braseado con col lombarda

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
4 horas y 20 minutos
Para 6 personas



30 g de mantequilla
1 cebolla grande picada
1 zanahoria, en dados
140 g de beicon sin la piel y cortado en tiras finas
1 kg de col lombarda, sin las hojas exteriores
2 manzanas verdes peladas, descorazonadas y picadas
2 dientes de ajo majados
¼ cucharadita de nuez moscada molida
¼ cucharadita de clavos de especia molidos
375 ml de vino tinto
375 ml de caldo de vacuno
1,5 kg de cuello de cerdo, sin grasa
20 g de mantequilla adicional
15 g de perejil fresco picado

1~Precaliente el horno a 150°C. Caliente la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Sofría la cebolla, la zanahoria y el beicon, tapados, a fuego lento durante 10 minutos. Corte la col en tiras finas. Añádala a la mezcla de cebolla y sofría, tapado, durante 10 minutos más.

2~Agregue la manzana, el ajo, la nuez moscada y los clavos. Incorpore el vino y el caldo, lleve a ebullición y sazone bien. Tape y cueza en el horno 2 horas.

3~Mientras tanto, ate el cuello de cerdo con bramante para que mantenga la forma. Caliente la mantequilla adicional en una sartén grande y dore la carne de manera uniforme. Colóquela sobre la col, tape y hornee durante 2 horas más.

4~Para servir, retire el bramante de la carne y pásela a una fuente. Con una espumadera, disponga la col alrededor. Espolvoree con el perejil picado antes de servir.

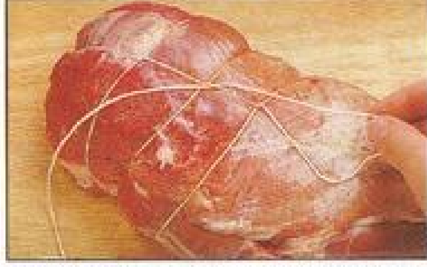
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 55 g; grasas 12 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 10 g; colesterol 135 mg; 445 kcal

Nota~Este plato no se puede congelar, pero se conserva hasta 2 días en un recipiente hermético en el frigorífico.

Consejo~Use utensilios de acero inoxidable, ya que la col lombarda reacciona con ciertos metales y se vuelve azul.



Corte la col en tiras y añádala a la mezcla de cebolla.



Ate el cuello de cerdo con bramante para que mantenga la forma durante la cocción.

Tayín de pollo

Tiempo de preparación:
25 minutos + 2 horas de refrigeración
Tiempo de cocción:
2 horas y 15 minutos
Para 4 personas



2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de jengibre molido
¼ cucharadita de hebras de azafrán o azafrán molido
1 cucharadita de pimentón picante
½ cucharadita de comino molido
1 kg de pollo en trozos
1 cucharada de aceite
1 cebolla grande picada
7 g de hojas de cilantro fresco picadas finas
500 ml de caldo de pollo o agua
250 g de ciruelas pasas sin hueso
1 cucharada de miel
1 cucharadita de ralladura de naranja
1 rama de canela

1-Mezcle el ajo, el jengibre, el azafrán, el pimentón, el comino y ½ cucharadita de pimienta negra. Revuelva los trozos de pollo en las especias, cúbralos y refrigere durante 2 horas.

2-Caliente el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y dore ligeramente el pollo en tandas.

3-Añada la cebolla y el cilantro. Mezcle bien y vierta suficiente caldo o agua para cubrirlo todo. Hiérvalo, tapado, a fuego lento durante 1½ horas.

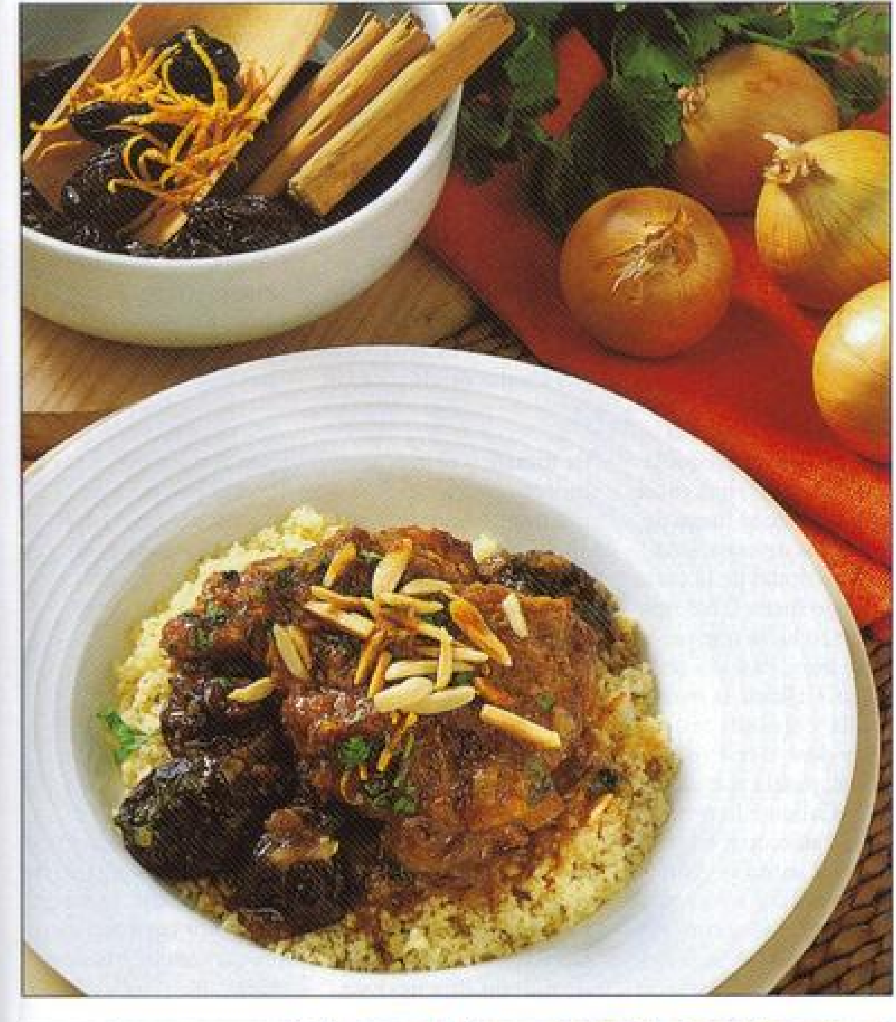
4-Agregue las ciruelas pasas, la miel, la ralladura de naranja y la canela; deje cocer, sin tapar, durante 25 minutos, o hasta que la salsa se haya reducido un poco. Retire la rama de canela antes de servir sobre un lecho de cuscús, adornado con almendras fileteadas.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 5,5 g; colesterol 125 mg; 470 kcal

Nota-El tayín debe su nombre a las cazuelas de barro, de paredes bajas y tapas cónicas, en las cuales se guisa. Es un plato originario del Norte de África.

Variante-Sustituya las ciruelas pasas por la misma cantidad de trozos de membrillo fresco o frutas secas tales como orejones o dátiles.

Consejo-Existen diferentes variedades de pimentón. Para esta receta, utilice la picante en vez de la dulce.





Utilice un cuchillo afilado para picar finas las hojas de cilantro.



Revuelva los trozos de pollo en un cuenco con las especias.



Añada la cebolla y el cilantro y vierta suficiente caldo o agua para cubrirlo todo.



Agregue las ciruelas pasas, la miel, la ralladura de naranja y la canela.

~ Carbonada a la flamenca ~

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 45 minutos
Para 6 personas



1,25 kg de tapa de buey sin grasa, en dados de 4 cm
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
20 g de mantequilla adicional
2 cebollas grandes cortadas en aros
3 dientes de ajo picados
1 cucharada de harina
375 ml de cerveza negra
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cucharada de azúcar moreno blando
1 bouquet garni
hojas de tomillo frescas para adornar

1~Precaliente el horno a 180°C. Seque bien los dados de carne con papel de cocina. Caliente la mitad de la mantequilla y del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Fría la mitad de la carne a fuego fuerte 2 ó 3 minutos, o hasta que se dore bien. Pásela a un plato. Caliente la mantequilla y el aceite restantes y dore el resto de la carne; pásela al plato.

2~Caliente la mantequilla adicional en la cazuela y sofría la cebolla y el ajo 2 ó 3 minutos. Incorpore la harina y cueza 1 minuto. Añada la cerveza, el concentrado de tomate y el azúcar moreno, y remueva para rascar el fondo de la cazuela. Prosiga la cocción, removiendo, hasta que la salsa hierva y se espese.

3~Devuelva la carne a la cazuela y, tras agregar el bouquet garni, introdúzcala en el horno y guise, tapada, durante 1½ horas, o hasta que la carne esté tierna. Retire el bouquet garni y espume la grasa de la superficie. Sazone con sal y pimienta negra machacada y adorne con hojas de tomillo frescas. Este plato resulta delicioso servido con puré de patatas; se suele aderezar con rebanadas de pan tostadas y untadas con mostaza.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 45 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 1 g; colesterol 160 mg; 385 kcal

Nota~Este típico plato flamenco es originario de Bélgica y debe su sabor y su color característicos a la cerveza negra *ale* o *stout*.



Incorpore la harina a la mezcla de cebolla antes de añadir la cerveza.



Devuelva la carne a la cazuela y agregue el bouquet garni.

~ Conejo guisado en salsa de mostaza ~

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 4 personas



2 conejos (de 800 g cada uno)
2 cucharadas de aceite vegetal
2 cebollas, en rodajas
4 lonchas de beicon cortadas en trozos de 3 cm
2 cucharadas de harina
375 ml de caldo de pollo o agua
125 ml de vino blanco
1 ramita de tomillo fresco
125 ml de nata líquida
2 cucharadas de mostaza de Dijon
ramitas de tomillo fresco para adornar

1.~ Precaliente el horno a 180°C. Retire la grasa del conejo y lávelo bajo el chorro de agua fría. Séquelo bien con papel de cocina. Corte el espinazo a lo largo, por ambos lados, con unas tijeras de cocina y deséchelo; corte los conejos en ocho trozos iguales y séquelos bien de nuevo.

2.~ Caliente la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Dore la mitad del conejo y retírelo. Vierta el aceite restante, dore el resto del conejo y retírelo.

3.~ Añada la cebolla y el beicon a la cazuela y fría, removiendo, unos 3 minutos, o hasta que se doren. Espolvoree la harina y mezcle bien. Remueva con una cuchara de madera para rascar los restos adheridos a las paredes; darán color a la salsa. Vierta el caldo o agua y el vino, y remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Devuelva el conejo a la cazuela y añada el tomillo.

4.~ Tape y hornee de 1¼ a 1½ horas, o hasta que el conejo esté tierno y la salsa espesa. Retire el tomillo e incorpore la mezcla de nata y mostaza. Adorne con ramitas de tomillo y sirva con patatas cocidas al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 50 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 1 g; colesterol 150 mg; 835 kcal



Con unas tijeras, corte el espinazo a lo largo, por ambos lados, y deséchelo.



Corte los conejos en ocho trozos iguales y séquelos bien de nuevo.





Caliente el aceite en la cazuela y dore los trozos de conejo en dos tandas.



Devuelva el conejo a la cazuela y añada la ramita de tomillo.

Ternera al estilo de Marengo

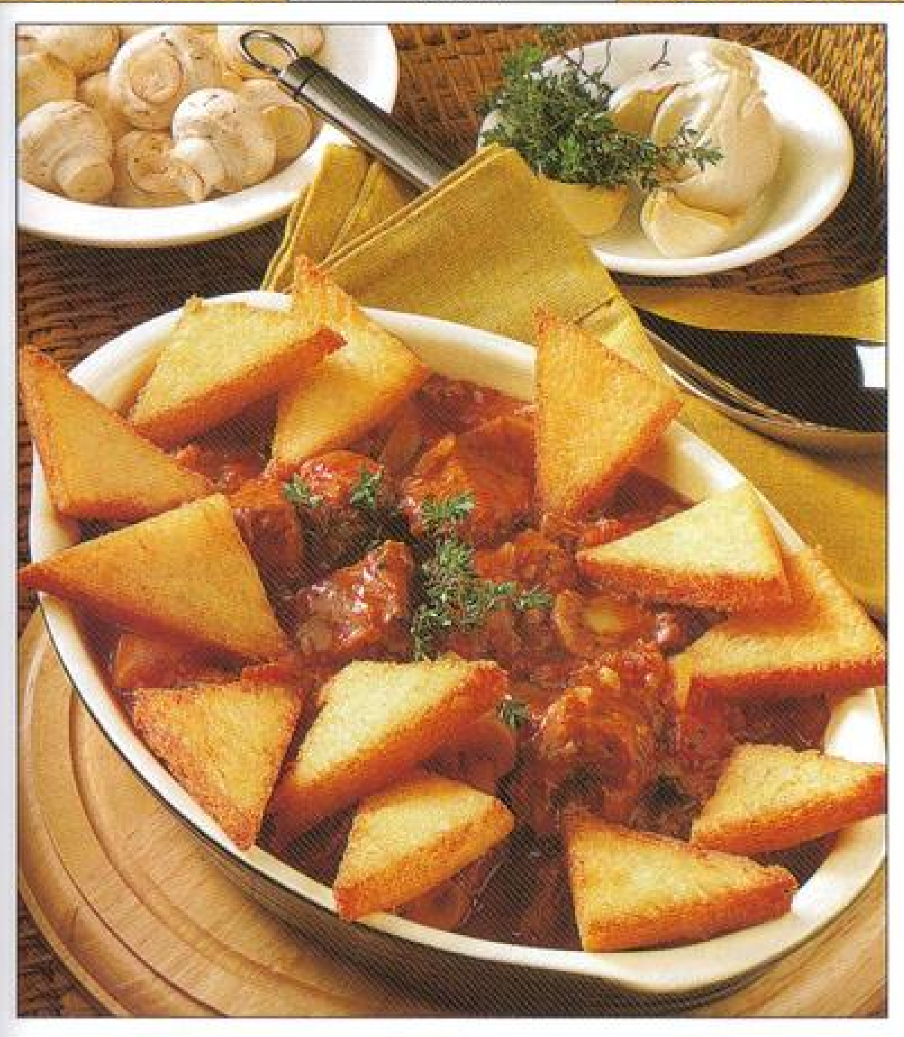
Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 40 minutos
Para 4 personas

1 kg de pierna o espalda de ternera, en dados
20 ml de aceite de oliva
20 g de mantequilla + 30 g adicionales
2 cebollas grandes
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de harina
375 ml de vino blanco + 1 cucharada adicional
500 g de tomates pelados, sin semillas y picados
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 trozo de 5 cm de corteza de naranja
2 cucharaditas de tomillo fresco picado
185 g de champiñones cortados en láminas
2 cucharaditas de harina de maíz
ramitas de tomillo fresco
3 rebanadas de pan blanco sin la corteza

1. Precaliente el horno a 160°C. Seque la carne con papel de cocina. Caliente la mitad del aceite en una cazuela de 2,5 litros de capacidad. Dore la mitad de la carne a fuego fuerte; repita la operación con el resto del aceite y de la carne.
2. Funda la mantequilla en la cazuela y sofría la cebolla y el ajo picados 2 ó 3 minutos. Incorpore la harina y rehogue 1 minuto. Vierta el vino y remueva para rascar el fondo de la cazuela. Cueza, removiendo, hasta que la mezela hierva y se espese. Añada los tomates, el concentrado, la corteza y el tomillo.
3. Devuelva la carne a la cazuela y hornee, tapado, durante 1½ horas. Caliente la mantequilla adicional en una sartén, saltee los champiñones y agréguelos a la cazuela. Deje cocer 15 minutos, o hasta que la carne esté tierna. Retire la corteza.
4. Ponga la cazuela en el fuego, añada la harina de maíz mezclada con el vino y remueva hasta que se espese. Adorne con tomillo.
5. Caliente 1 cm de aceite en un cazo. Corte el pan en triángulos y fríalos por ambos lados en el aceite, en tandas, hasta que se doren, añadiendo más aceite si fuera necesario. Escúrralos en papel de cocina y sírvalos enseguida con la carne.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 35 g; hidratos de carbono 18 g; fibra 4 g; colesterol 235 mg; 717 kcal





Vierta el vino blanco y remueva para rascar el fondo de la cazuela.



Devuelva la carne a la cazuela con los tomates, el concentrado, la corteza y el tomillo.



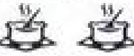
Saltee los champiñones en la mantequilla y agréguelos a la cazuela.



Caliente el aceite y fría los triángulos de pan en tandas.

Coq au vin

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 30 minutos
Para 6 personas



30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
12 cebollitas francesas
3 lonchas de beicon sin la piel y picadas
12 champiñones
1 zanahoria cortada en rodajas
1 cebolla cortada en rodajas
2 kg de pollo cortado en trozos
2 cucharadas de coñac
500 ml de vino tinto seco
185 ml de caldo de pollo
1 bouquet garni
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de mantequilla adicional

1. Caliente la mitad de la mantequilla y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad; fría las cebollitas de 5 a 8 minutos, o hasta que se doren. Retírelas de la cazuela y resérvelas. Añada el beicon y los champiñones, saltee hasta que el beicon se dore y retire.
2. Caliente la mantequilla y el aceite restantes en la cazuela; dore la zanahoria y la cebolla. Retírelas. Incorpore los trozos de pollo y sofríalos 5 minutos, o hasta que estén bien dorados. Retire la cazuela del fuego y agregue el coñac. Añada el vino, el caldo, el bouquet garni y la mezcla de zanahoria y cebolla. Vuelva a poner la cazuela en el fuego y lleve la mezcla a ebullición. Baje el fuego, tape y deje hervir de 40 a 50 minutos, o hasta que el pollo esté tierno. Retire los trozos de pollo, cuele la salsa en un cuenco y deseche la zanahoria, la cebolla y el bouquet garni.
3. Mezcle la harina y la mantequilla para formar una pasta. Pase la salsa a la cazuela, añada gradualmente la pasta batiendo y remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Devuelva el pollo, las cebollitas, los champiñones y el beicon a la cazuela. Guise de 5 a 10 minutos, o hasta que esté bien caliente. Sirva con pan crujiente.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 80 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 2 g; colesterol 205 mg; 619 kcal

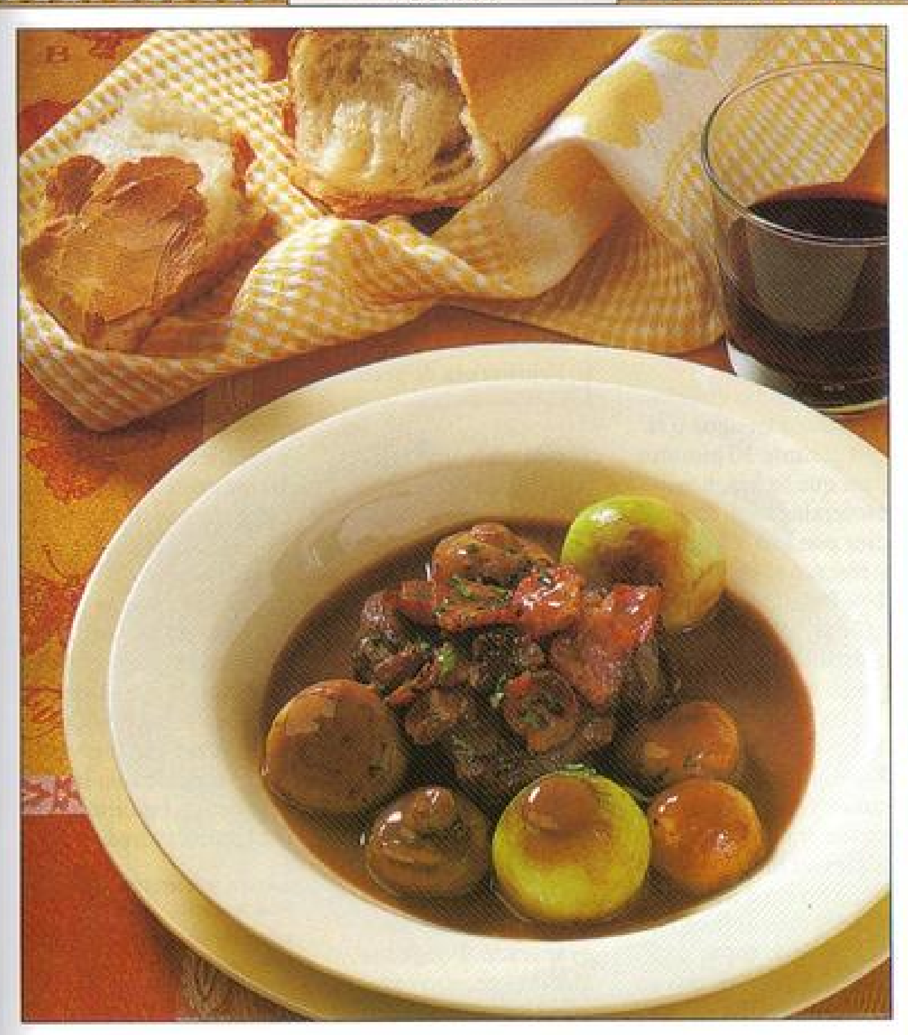
Nota. Es preferible cocinar con un buen vino. Pruebe aquí un Cabernet Sauvignon o un Merlot.



Fría las cebollitas en la mantequilla hasta que se doren.



Saltee en la cazuela los champiñones y el beicon.





Añada el vino, el caldo, el bouquet garni y la mezcla de zanahoria y cebolla.



Incorpore gradualmente la pasta de harina y mantequilla en la salsa.

~ Cerdo con ciruelas pasas ~

Tiempo de preparación:
25 minutos +
30 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
1 hora y 25 minutos
Para 6 personas



20 (165 g) ciruelas pasas grandes sin hueso
10 almendras blanqueadas
2 filetes de cerdo grandes cortados por la mitad (1 kg aprox.)
20 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 cucharada de harina
250 ml de caldo de vacuno
1 cucharada de jalea de grosellas rojas
170 ml de vino blanco
12 chalotes pelados y partidos por la mitad
60 ml de nata líquida

1~Tenga las ciruelas en remojo en agua o té frío durante 30 minutos para que se hinchen; escúrralas bien. Rellene diez con una almendra y reserve el resto.
2~Practique un corte a lo largo en el centro de cada filete, ábralos y disponga las ciruelas rellenas encima. Ciérrelos y átelos con bramante.
3~Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén grande; dore los filetes de manera uniforme. Páselos a una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y dispóngalos en una sola capa. Espolvoree la harina en la grasa de la sartén y mezcle. Incorpore gradualmente el caldo y añada la jalea y la mitad del vino. Guise, removiendo, hasta que la salsa hierva y se espese, y viértala sobre los filetes. Deje cocer, tapado, a fuego muy lento durante 40 minutos, o hasta que la carne esté tierna.
4~Ponga las ciruelas restantes en un cazo con el resto del vino. Deje hervir 10 minutos, o hasta que el vino se haya evaporado. Ponga los chalotes en otro cazo, cúbralos con agua, lleve a ebullición y hiérvalos 10 minutos, o hasta que estén tiernos. Escúrralos.
5~Para servir, retire el bramante de la carne. Córtela en rodajas gruesas y páselas a una fuente. Añada las ciruelas reservadas, los chalotes y la nata a la salsa; caliéntela sin que hierva. Nape el cerdo con la salsa y ponga las ciruelas y los chalotes alrededor.

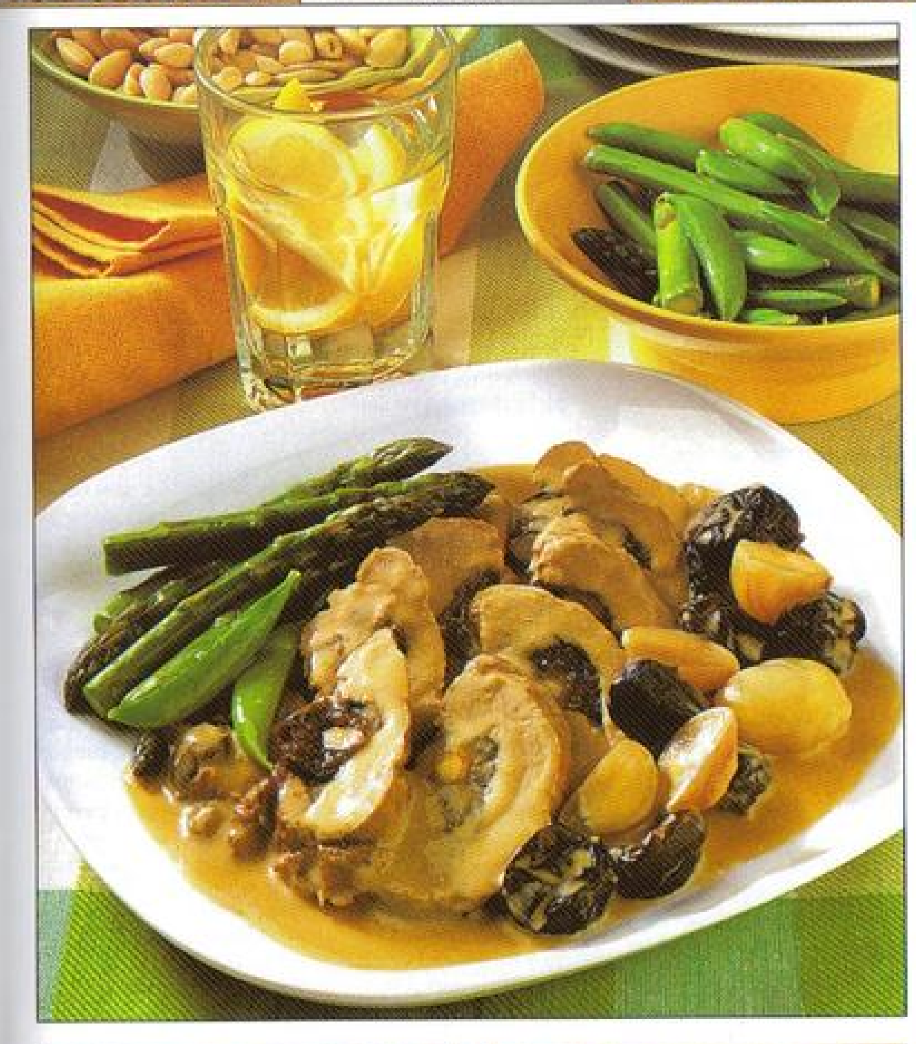
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 2,5 g; colesterol 105 mg; 370 kcal



Practique un corte en el centro de los filetes, ábralos y disponga encima las ciruelas.



Ate bien los filetes con bramante y dórelos de manera uniforme.





Incorpore gradualmente el caldo a la cazuela, y añada la jalea y la mitad del vino.



Añada las ciruelas, los chalotes y la nata a la salsa, y recaliéntela suavemente.

Estofado de vacuno

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas y 25 minutos
Para 4 personas



- **1 kg de carne de vacuno (filete de pobre, falda o tapa) sin grasa**
- **30 g de harina**
- **20 g de mantequilla + 30 g adicionales**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**
- **4 lonchas de beicon sin piel y cortadas en dados**
- **3 cebollas cortadas en octavos**
- **500 ml de vino tinto seco**
- **1 ramita de tomillo**
- **2 hojas de laurel**
- **2 dientes de ajo picados**
- **250 g de champiñones cortados en láminas**
- **20 g de perejil fresco picado fino**

1. Precaliente el horno a 160°C. Corte la carne en dados de 4 cm y enharínelos en tandas. Sacuda el exceso de harina y resérvelo. Caliente la mantequilla y la mitad del aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Saltee la carne a fuego fuerte 2 ó 3 minutos, o hasta que esté bien dorada. Cuézala en tandas, añadiendo más aceite si fuera necesario.
2. Caliente el aceite restante en un cazo grande. Fría el beicon y la cebolla, removiendo, 3 ó 4 minutos, o hasta que se ablanden. Añádalos a la cazuela y remueva.
3. Espolvoree la harina reservada en el cazo y vierta el vino. Remueva con una cuchara de madera para disolver los grumos, déle un hervor y rocíelo sobre la carne. Ate la ramita de tomillo y las hojas de laurel con bramante e introdúzcalas en la cazuela con el ajo. Hornee, tapado, durante 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.
4. Mientras tanto, funda la mantequilla adicional en otro cazo, rehogue los champiñones 2 ó 3 minutos y resérvelos.
5. Retire la carne de la salsa con una espumadera y resérvela. Ponga la cazuela a fuego fuerte y deje hervir la salsa hasta que se reduzca en un tercio. Retire el laurel y el tomillo; agregue los champiñones. Incorpore la carne y cueza a fuego lento durante 10 minutos. Espolvoree con el perejil y sirva.

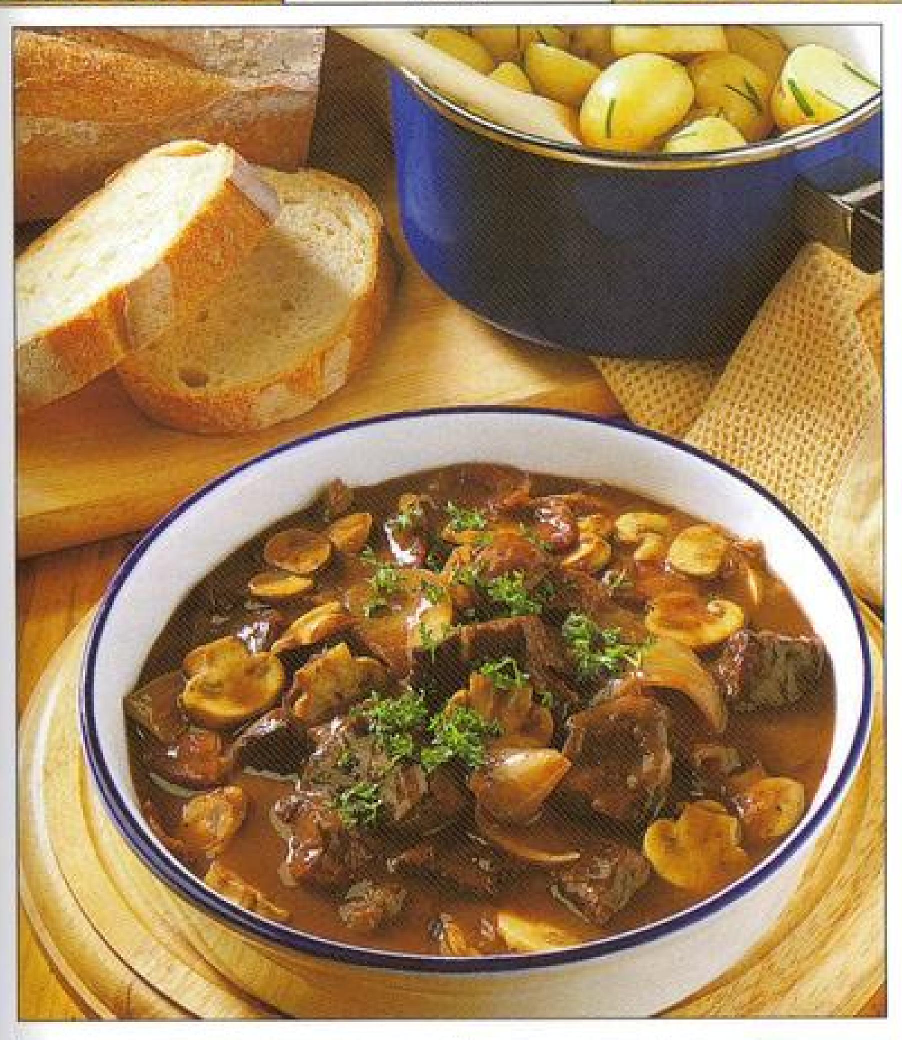
VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 65 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 3,5 g; colesterol 220 mg; 660 kcal



Introduzca los dados de carne en una bolsa de plástico con la harina y agite.



Vierta el vino en el cazo y remueva con una cuchara para disolver los grumos.





Ate la ramita de tomillo y las hojas de laurel con bramante.



Retire la carne de la salsa con una espumadera.

Estofado irlandés

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 15 minutos
Para 4 personas



8 chuletas de cordero de la parte del cuello
30 g de mantequilla
1 kg de patatas cortadas en rodajas gruesas
3 cebollas, en aros
3 zanahorias cortadas en rodajas
500 ml de caldo de vacuno o de verduras
ramitas de tomillo fresco, al gusto

1. Retire el exceso de grasa de las chuletas. Derrita la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad y dore las chuletas a fuego fuerte por ambos lados, en tandas. Retírelas y escúrralas.
2. Disponga la mitad de la patata, la cebolla y la zanahoria en la cazuela y salpimiente. Disponga encima las chuletas y cúbralas con las hortalizas restantes. Añada el caldo y el tomillo.
3. Tape y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje hervir 1 hora aproximadamente o hasta que la carne esté tierna.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 40 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 7 g; colesterol 115 mg; 460 kcal

Nota. Tradicionalmente, este guiso se prepara sólo con carne de carnero. Las hortalizas hacen que se preste para plato único.



Utilice un cuchillo afilado para retirar el exceso de grasa de las chuletas.



Dore las chuletas por ambos lados y escúrralas sobre papel de cocina.



Disponga la mitad de la patata, la cebolla y la zanahoria en el fondo de la cazuela.



Cubra las chuletas con las hortalizas restantes y añada el caldo.

~ Pollo a la húngara ~

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora y 20 minutos
Para 6 personas



1,5 kg de pollo en trozos
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas cortadas en rodajas finas
2 cucharadas de *paprika*
1 cucharada de harina
400 g de tomate en conserva troceado
250 g de nata agria
1 cucharada de zumo de limón
20 g de perejil fresco picado

1~Precaliente el horno a 180°C. Retire el exceso de grasa y la piel de los trozos de pollo; séquelos bien con papel de cocina. Sazónelos con abundante pimienta negra machacada. Caliente la mantequilla y el aceite en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada la mitad del pollo y fríalo, removiendo, de 3 a 4 minutos, o hasta que esté bien dorado. Páselo a un plato y repita la operación con el pollo restante.

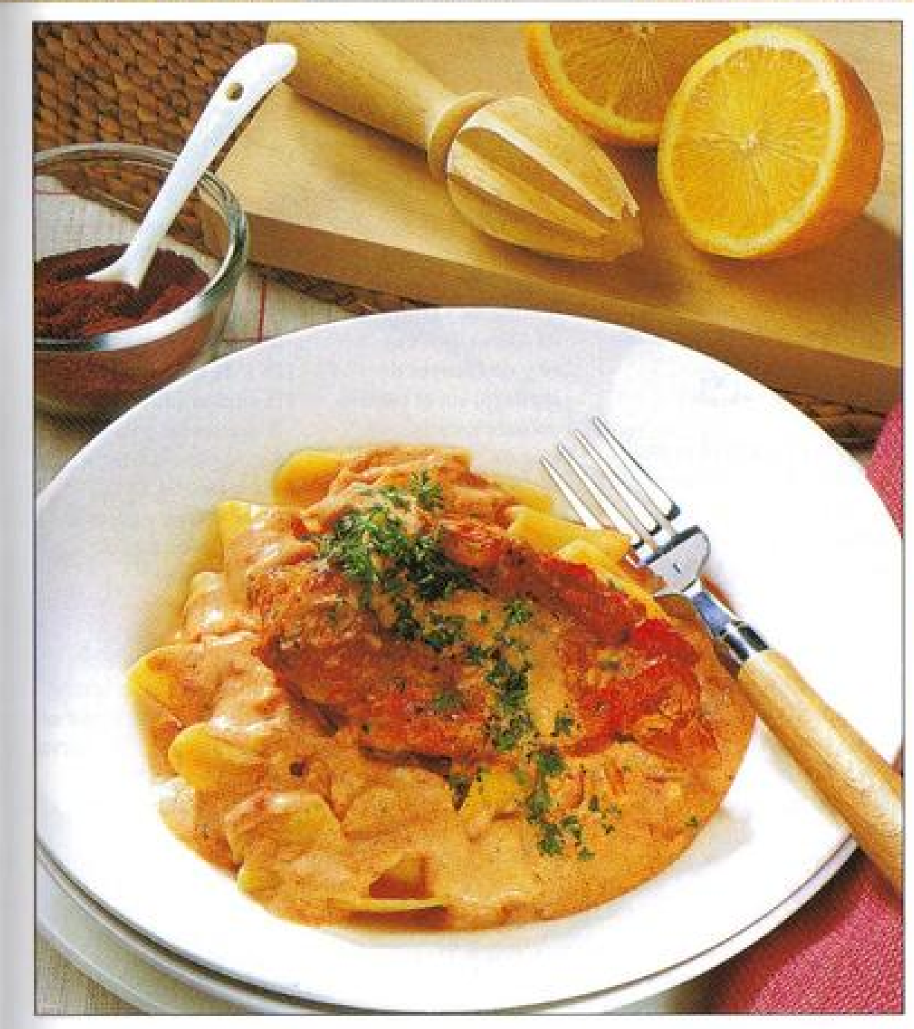
2~Añada la cebolla a la cazuela y rehóguela 2 ó 3 minutos, o hasta que se ablande. Agregue la *paprika* y cueza 1 minuto más. Incorpore la harina, deje cocer otro minuto y añada los tomates y 125 ml de agua. Remueva a fuego medio hasta que la salsa hierva y se espese, baje el fuego y prosiga la cocción durante 2 minutos.

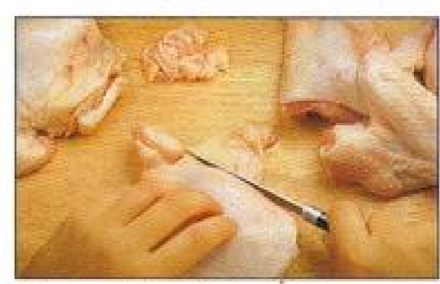
3~Devuelva el pollo a la cazuela y nápelo bien con la salsa. Tape y hornee durante 1 hora, o hasta que los trozos de pollo estén tiernos. Retire el pollo de la cazuela y dispóngalo en una fuente de servir precalentada.

4~Vierta la nata agria en la salsa y recaliéntela sin dejar que hierva. Añada zumo de limón al gusto y sazone bien con sal. Nape el pollo con la salsa, espolvoréelo con el perejil y sírvalo acompañado de pasta.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 60 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 6,5 g; fibra 1,5 g; colesterol 190 mg; 530 kcal

Nota~Para que esta receta sea todo un éxito, debe utilizar *paprika* de primera calidad. Debe ser aromática y presentar un color rojo rosáceo oscuro.





Con un cuchillo afilado, retire el exceso de grasa y la piel de los trozos de pollo.



Rehogue la cebolla hasta que se ablande y agregue la paprika.



Añada el tomate y el agua; remueva hasta que la salsa se espese y sea homogénea.



Devuelva los trozos de pollo a la cazuela y nápelos bien con la salsa.

~ Hotpot de carne y riñones con bolas de masa a las hierbas ~

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas y 30 minutos
Para 4 personas




1 cucharada de aceite
20 g de mantequilla
1 kg de tapa, cadera o falda de vacuno, en dados de 3 cm
250 g de riñones de cordero, sin el centro
1 cebolla picada
185 g de champiñones silvestres, en láminas
30 g de harina
250 ml de caldo de vacuno
2 cucharaditas de salsa Worcestershire

Bolas de masa a las hierbas
125 g de harina
1½ cucharaditas de levadura en polvo
15 g de perejil fresco
1 cucharadita de tomillo fresco picado
1 huevo poco batido
80 ml de leche

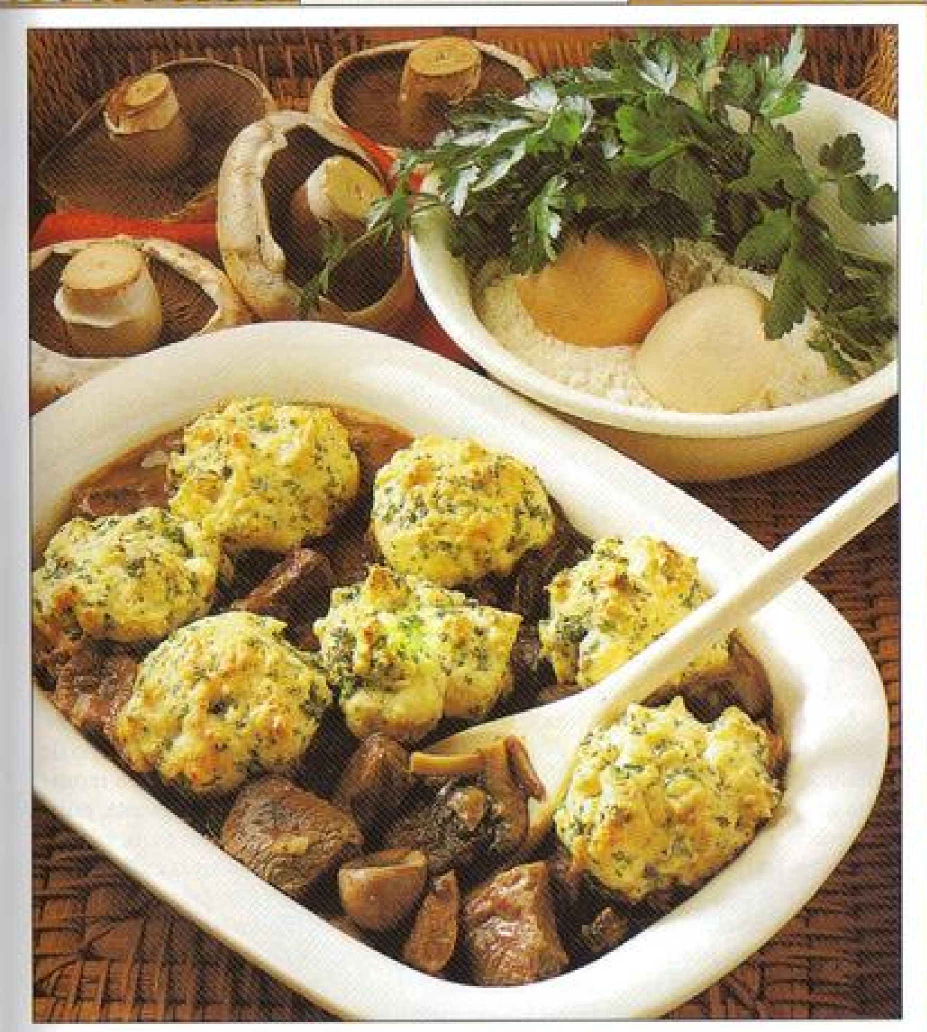
1 ~ Precaliente el horno a 160°C. Caliente la mitad del aceite y de la mantequilla en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Dore la mitad de la carne y de los riñones a fuego fuerte durante 2 minutos. Retírelos y repita la operación con el aceite, la mantequilla, la carne y los riñones restantes.

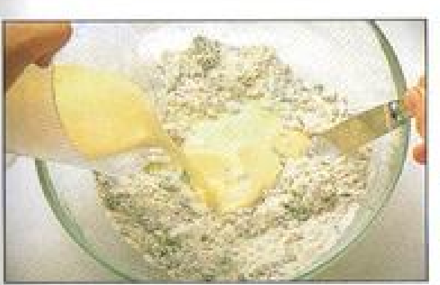
2 ~ Añada la cebolla y los champiñones a la cazuela. Sofríalos 2 minutos, o hasta que se ablanden. Agregue la carne y los riñones y espolvoree con la harina. Remueva durante 2 minutos y vierta el caldo y la salsa Worcestershire. Cueza, removiendo, durante 2 minutos, o hasta que la salsa hierva y se espese. Hornee, tapado, durante 1½ horas, o hasta que la carne esté tierna. Añada un poco más de agua si desea obtener más salsa.

3 ~ Aumente la temperatura del horno a 180°C. Prosiga la cocción de 15 a 20 minutos más mientras prepara las bolas de masa a las hierbas; el jugo de la carne debe hervir. Tamice la harina, la levadura en polvo y ½ cucharadita de sal en un cuenco. Incorpore el perejil y el tomillo picados, y forme un hueco en el centro. Añada la mezcla de huevo y leche y, con un cuchillo de hoja plana, remueva rápidamente para formar una masa blanda. No la mezcle en exceso. Vierta cucharadas de la masa en la cazuela. Tape, introduzca de nuevo en el horno y deje hervir 20 minutos sin levantar la tapa. Destape y cueza 5 minutos más, o hasta que las bolas de masa se doren ligeramente. Sirva con puré de patatas y hortalizas cocidas al vapor.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 80 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 32 g; fibra 3 g; colesterol 440 mg; 620 kcal

Nota ~ Puede preparar este guiso y refrigerarlo o congelarlo antes de añadir las bolas de masa. Si lo congela, descongélelo en el frigorífico, añada las bolas de masa y cueza según la receta. La cazuela debe estar bien caliente en el centro antes de servir.





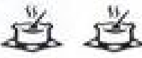
Añada la mezcla de huevo y leche, y remueva para formar una masa blanda.



Vierta cucharadas de masa en la cazuela y deje hervir sin levantar la tapa.

Judías al estilo de Boston

Tiempo de preparación:
25 minutos +
toda la noche en remojo
Tiempo de cocción:
1 hora y 35 minutos
Para 6 personas



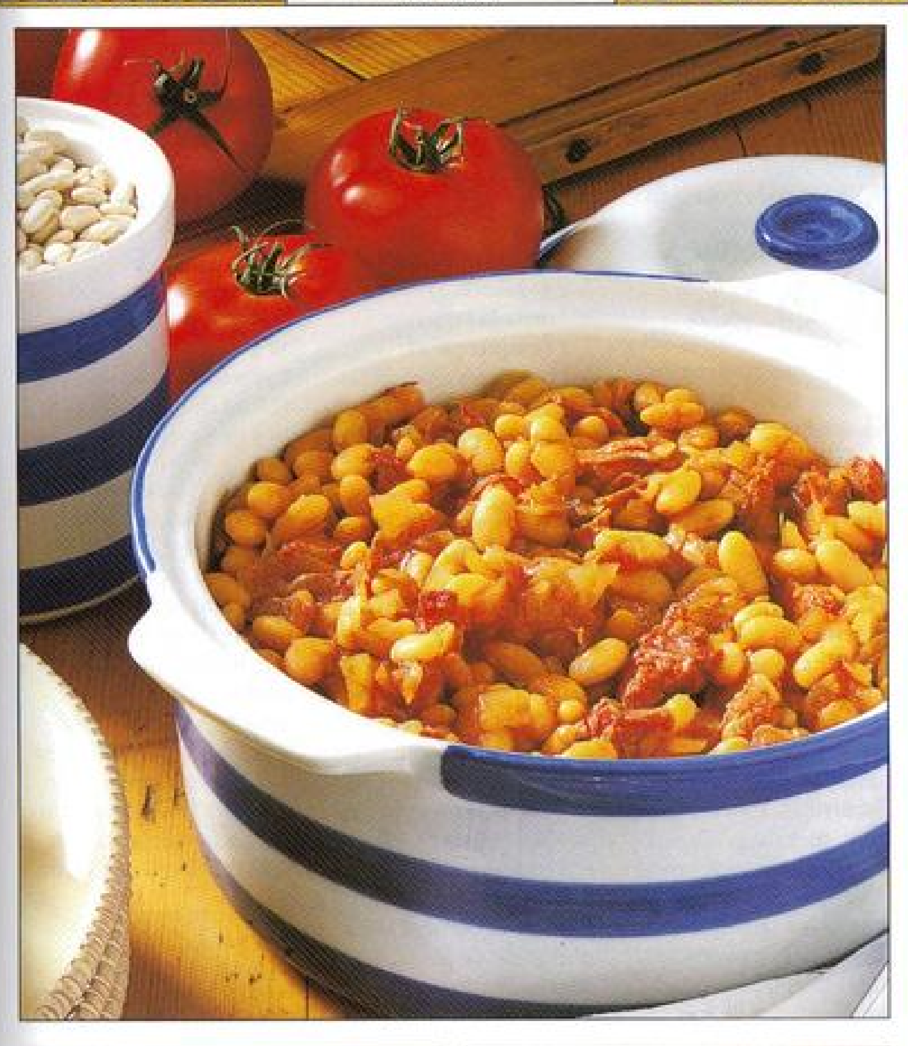

350 g de judías cannellino secas
1 codillo de cerdo entero
2 cebollas picadas
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 cucharada de melaza
1 cucharadita de mostaza francesa
45 g de azúcar moreno
125 ml de zumo de tomate

1-Cubra las judías cannellino con abundante agua fría y déjelas toda la noche en remojo.
2-Aclare las judías, escúrralas bien y páselas a una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada el codillo de cerdo y cubra con agua fría. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje hervir, sin tapar, durante 25 minutos, o hasta que las judías estén tiernas. Precaliente el horno a 160°C.
3-Retire el codillo de la cazuela y déjelo enfriar. Escurra las judías, reservando 250 ml del líquido de cocción. Retire la piel, la grasa y los tendones del codillo. Separe la carne del hueso y trocéela. Deseche el hueso.
4-Devuelva la carne y las judías a la cazuela. Añada el líquido reservado, la cebolla, el concentrado de tomate, la melaza, la mostaza, el azúcar y el zumo de tomate. Mezcle con cuidado, tape y hornee 1 hora. Resulta delicioso servido con tostadas calientes y untadas con mantequilla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 8 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 4,5 g; colesterol 15 mg; 220 kcal

Notas-Este plato fue creado como un ritual de fin de semana durante la época puritana. Se servía con pan integral, como cena del sábado, y se servía de nuevo en el desayuno y la comida del domingo, ya que estaba prohibido cocinar durante el sabat.

Para esta receta, puede usar cualquier tipo de judías secas. Para remojarlas rápidamente, póngalas en un cazo, cúbralas con agua caliente, lleve lentamente a ebullición y retire del fuego. Déjelas 1 hora en remojo antes de escurrirlas y utilizarlas.





Ponga las judías cannellino en un cuenco y cúbralas con agua fría.



Retire el codillo de la cazuela con unas pinzas y déjelo enfriar.



Retire la piel, la grasa y los tendones del codillo; separe la carne del hueso.



Devuelva la carne y las judías a la cazuela, y añada los ingredientes restantes.

Blanqueta de ternera

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
2 horas
Para 4 personas




1,25 kg de pierna de ternera cortada en trozos de 5 cm
1 cebolla pinchada con 4 clavos de especia
1 zanahoria grande cortada en tercios
1 bouquet garni
12 chalotes o cebollitas peladas
20 g de mantequilla
1 cucharada de zumo de limón
185 g de champiñones pequeños

Salsa velouté
50 g de mantequilla
30 g de harina
2 yemas de huevo
125 ml de nata líquida
20 g de perejil fresco

1 Ponga la carne, la cebolla, la zanahoria y el bouquet garni en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Cubra con agua. Lleve a ebullición y cueza, tapado, a fuego lento durante 1½ horas. Espume la superficie.

2 Ponga las cebollitas en un cazo, cúbralas con agua y hiérvalas 12 minutos a fuego lento, o hasta que estén tiernas. Escúrralas. En el mismo cazo, mezcle la mantequilla, el zumo de limón y 1 cucharada de agua. Añada los champiñones y cuézalos, tapados, durante 5 minutos, agitando el cazo de vez en cuando. Escúrralos, reservando el líquido.

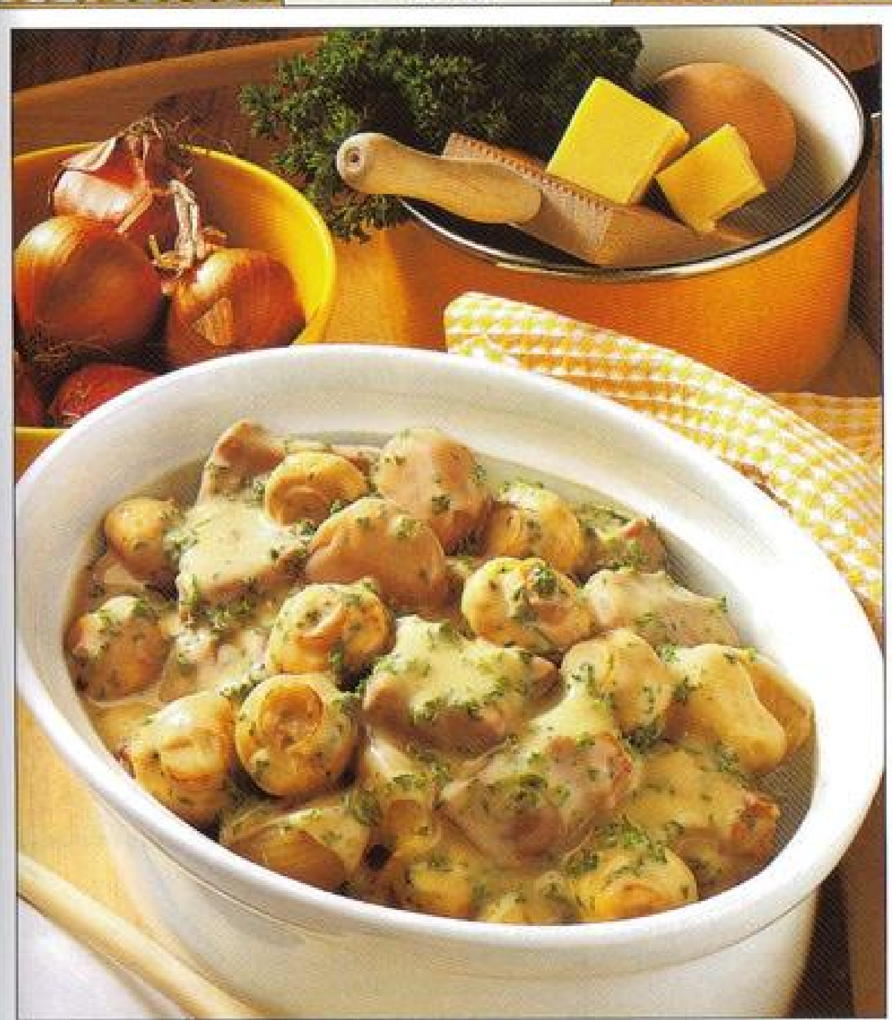
3 Para preparar la salsa, retire la carne con una espumadera y cuele el líquido, desechando las hortalizas y reservando el jugo de la carne. Mantenga la carne tapada y caliente. Funda la mantequilla en un cazo, añada la harina y cueza 1 minuto. Vierta gradualmente 580 ml del jugo de la carne y todo el líquido de los champiñones. Remueva hasta que la salsa hierva y se espese. Déjela hervir 5 minutos y cuélela. Pásela al cazo. Incorpore, batiendo, la mezcla de yemas y nata, sin dejar que hierva y añada el perejil picado; sazone.

4 Agregue las cebollitas y los champiñones y caliente a fuego lento. Pase la carne a una fuente honda y cúbrala con la salsa. Sirva con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 72 g; grasas 30 g; hidratos de carbono 12 g; fibra 3 g; colesterol 440 mg; 620 kcal


Pele la cebolla y pínchela con cuidado con los clavos de especia.


Retire la carne de la cazuela con una espumadera.




Añada gradualmente el jugo de la carne y el líquido de los champiñones.


Incorpore batiendo la mezcla de yemas de huevo y nata en la salsa.

~ Tayín de verduras ~

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 4 personas



1 patata grande troceada	**1 guindilla roja grande sin semillas y picada**
1 zanahoria grande troceada	**1 cucharada de comino molido**
1 chirivía o rutabaga, pelada y troceada	**1 rama de canela**
150 g de boniatos troceados	**1 calabacín troceado**
400 g de tomates en lata	**2 berenjenas enanas troceadas**
375 ml de caldo de pollo o caldo vegetal	**100 g de almendras blanqueadas**
40 ml de aceite de oliva	**125 g de orejones**
2 cebollas rojas picadas	**7 g de perejil de hoja plana fresco picado**
8 dientes de ajo grandes picados	

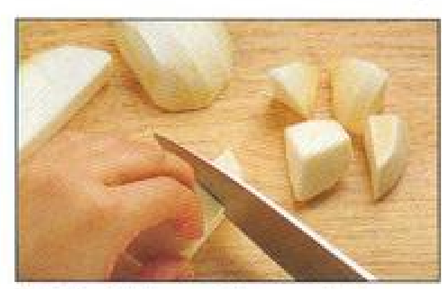
1~Ponga la patata, la zanahoria, la chirivía o rutabaga y los boniatos en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad. Añada los tomates y suficiente caldo como para cubrirlos. Lleve lentamente a ebullición, baje el fuego, tape y deje hervir durante 15 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas.

2~Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla, el ajo y la guindilla durante 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el comino y la canela; cueza a fuego lento 3 minutos más.

3~Incorpore la mezcla de cebolla y ajo a las verduras de la cazuela. Añada el calabacín, la berenjena, las almendras y los orejones. Remueva bien y lleve lentamente a ebullición. Deje hervir, tapado, durante 10 minutos y luego, sin tapar, durante 5 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas y el líquido se haya espesado. Aderece con el perejil picado y sirva con cuscús, *harissa* y limones en conserva para preparar un plato marroquí tradicional.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN
proteínas 10 g; grasas 25 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 10 g; colesterol 0 mg; 360 kcal

Nota~Para obtener un sabor diferente, sustituya el perejil por hojas de cilantro picadas.

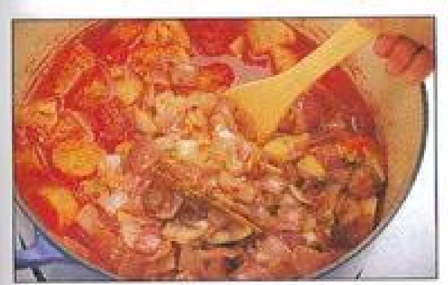


Pele la chirivía o rutabaga y córtela en trozos grandes.



Ponga las hortalizas troceadas en la cazuela y añada los tomates en conserva.





Incorpore la mezcla de cebolla y ajo a las verduras de la cazuela.



Añada el calabacín, la berenjena, las almendras y los orejones; mezcle bien.

~ Mole de pollo ~

Tiempo de preparación:
1 hora + 35 minutos en remojo
Tiempo de cocción:
2 horas y 10 minutos
Para 4-6 personas



1,6 kg de pollo en trozos
6 dientes de ajo
2 cebollas picadas
50 g de chiles mulato
60 g de chiles pasilla
60 g de chiles ancho
3 clavos enteros
3 granos de pimienta de Jamaica
40 g de semillas de sésamo
aceite para cocinar
40 g de cacahuetes sin sal
8 almendras
2 cucharadas de uvas pasas
½ cucharadita de cilantro molido
3 ramas de canela desmenuzadas
90 g de chocolate mexicano o semiamargo

1~Precaliente el horno a 190ºC. Ponga el pollo en una cazuela resistente al fuego de 2,5 litros de capacidad con 4 dientes de ajo y la mitad de la cebolla. Cúbralo con agua. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y deje hervir durante 30 minutos, o hasta que empiece a estar tierno. Retire el pollo y cuele el caldo, reservando 1,25 litros.

2~Abra los chiles por la mitad. Retire las semillas y resérvelas. Hornee los chiles 5 minutos, páselos a un plato, cúbralos con agua y déjelos en remojo unos 30 minutos.

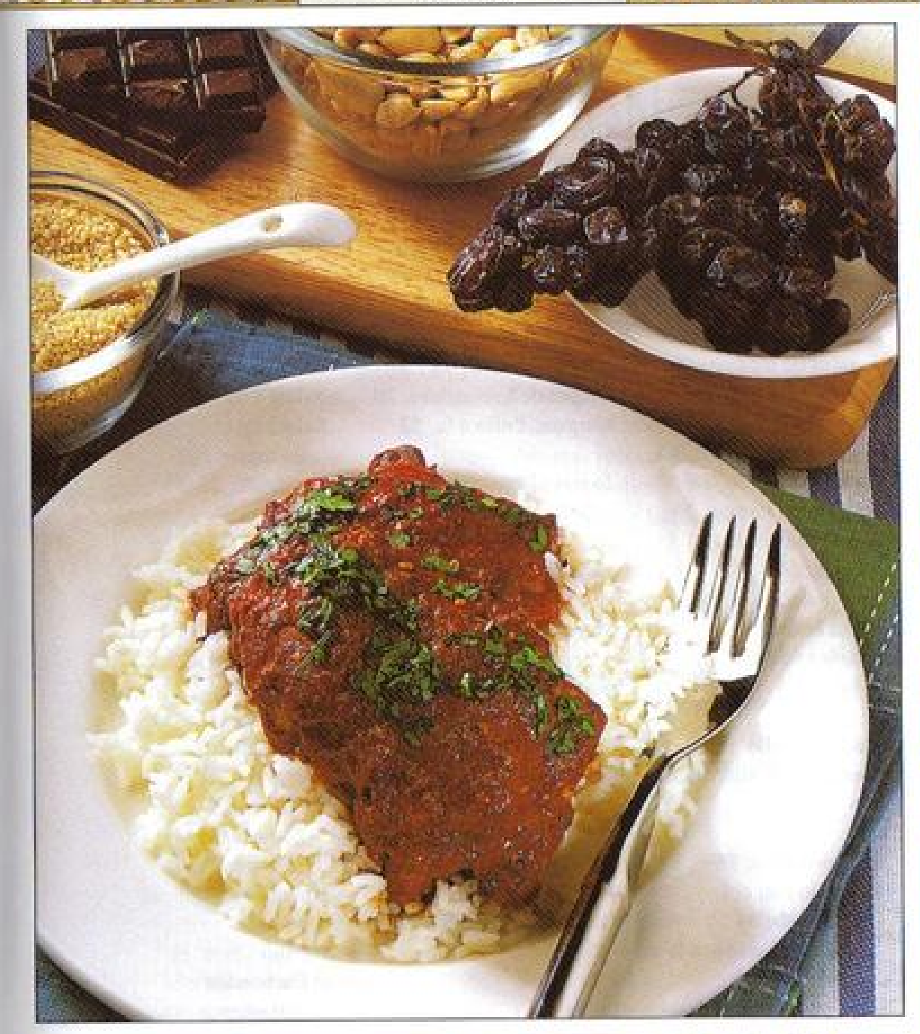
3~Ase las semillas de chile en una sartén seca a fuego medio, agitándolas para tostarlas uniformemente. Una vez tostadas, suba el fuego y chamúsquelas hasta que estén negras. Póngalas en un cuenco, cúbralas con agua y déjelas en remojo unos 5 minutos. Escúrralas y tritúrelas en un robot de cocina con los clavos, la pimienta de Jamaica y 170 ml de agua.

4~Caliente 1 cucharada de aceite en la cazuela. Fría las semillas de sésamo hasta que estén muy doradas. Páselas al robot, dejando el aceite en la cazuela. Triture bien.

5~Caliente otra cucharada de aceite. Fría los cacahuetes, las almendras y las uvas pasas hasta que se doren y estas últimas se hinchen, sin dejar de remover. Páselos al robot de cocina. Añada el cilantro, la canela, la cebolla restante y el ajo a la cazuela, sofríalos hasta que se doren y páselos al robot de cocina. Triture hasta obtener una pasta espesa, añadiendo un poco de agua si es necesario. Caliente aceite en la cazuela, vierta la pasta y fríala 15 minutos, rascando el fondo de la cazuela de vez en cuando.

6~Ponga la mitad de los chiles en el robot de cocina limpio con 125 ml del líquido de remojarlos; triture hasta que sea homogéneo, vertiendo más líquido si se espesa demasiado. Agregue los chiles restantes y más líquido, y triture hasta que sea fino. Páselo a la cazuela con el chocolate, mezcle bien y cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada 1 litro del caldo y remueva bien. Lleve a ebullición y deje hervir a fuego lento durante 35 minutos. Incorpore el pollo, sazone con sal y guise unos 10 minutos. Vierta un poco más de caldo para diluir la salsa, si fuera necesario.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN (6)
proteínas 30 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 3 g; colesterol 80 mg; 305 kcal





Abra los chiles por la mitad y retire los tallos, las membranas y las semillas.



Ase las semillas de chile en una sartén sin aceite a fuego medio.

Índice

Portada: Bœuf bourguignon (abajo) y Pollo cacciatore.

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICZKOWSKI

Aperitivos y entrantes
Asados
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Brunches comidas de fin de semana
Budines clásicos
Delicias navideñas
Deliciosas recetas de carne picada
Clasicas recetas con patatas
Cocina asiatica rapida
Cocina asiatica vegetariana
Cocina china
Cocina energetica
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina mexicana
Cocina popular internacional
Cocina rápida para niños
Cocinar con hierbas aromaticas
Cocinar con wok
Cocteles y bebidas para fiestas
Comida sana y saludable
Comidas y meriendas para niños
Delicias al horno para toda la familia
Delicias de fiesta
Deliciosas ensaladas
Dulces y bombones
Exquisitas tapas
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Guisos, rececetas clásicas
Hamburguesas
Helados y postres
Hierbas imprescindibles
Lo mejor de la cocina española
Masas y hojaldres
Mejores recetas de la cocina asiática
Menus para toda la familia
Meze, cocina mediterranea
Muffins & scones
Nueva cocina italiana
Nueva cocina marroquí
Nuevas recetas de verduras
Panes y bolleria
Parrilladas y barbacoas
Pasta perfecta
Pasta rapida
Pasteles al instante
Pasteles rapidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Patata, recetas populares
Platos al curry
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Recetas de invierno
Risottos, pilafs y paellas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sarten
Sopas de todo el mundo
Sopas rápidas
Cocina tailandesa
Sabrosas tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas dulces y saladas
Tartas y pasteles de queso
Tartas y pasteles, reposteria clasica
Tentadoras pastas de te
Cocina tex-mex
Tortillas, crêpes y rebozados
Vegetariana rápida
Yum cha y otras delicias asiáticas
Zumos, refrescos y batidos